

CEINTURE JAUNE- ORANGE

Age minimum 9 ans

Debout	Note/2	Sol	Note/2
Ukemi/Salut		Après être tombé, je sais reprendre Uke entre les jambes	
<u>Je sait faire chuter uke en partant des differents déplacements</u>	X	Uke entre les jambes, je sais le retourner et l'immobiliser de 3 façons différentes	
Uke se déplace côté revers tenu		Je sais changer d'immobilisation sans perdre le contact	
Tori déplace uke en cercle		Je sais contrôler uke immédiatement après sa chute	
Tori tire uke resiste		Lorsque je suis entre les jambes de Uke, Je sais m'en sortir et immobiliser	
<u>Je sait faire également :</u>		Je sais dégager ma jambe et immobiliser uke	
O Goshi		Comportement au club	
Morote Seoï Nage		J'ai participé à <input type="checkbox"/> rencontres Inter club ou animation	
Ashi Guruma		<u>Vocabulaire :</u>	X
Okuri Ashi Barai		Te waza, Koshi waza, Ashi waza	
O ou Ko uchi gari		Osae waza, toketa	
Je sais riposter après avoir esquivé x2			
Total debout (Une note inferieur à 15 est éliminatoire)		Total sol (Une note inferieur à 15 = ajournement)	

J'ai au moins 9 ans et je suis ceinture jaune depuis 1 an. J'ai réussi le passage de la ceinture jaune - orange le:	Signature :
--	-------------