

Ceinture marron

Âge mini 14 ans

Debout	note	Sol	note
Je connais 1 série du Nage No Kata		Je démontre les formes fondamentales et sur tentative de sortie de uke, je sais enchaîner avec :	
Ura nage		Juji gatame	
Utsuri goshi		Ude garami	
TOMOENAGE YOKO TOMOE		Ude gatame	
Harai tsuru kami ashi		Waki gatame	
Je connais le programme, et je fais 2' de nage komi		Hara gatame	
Après avoir choisi deux techniques (1 av et 1 ar), je sais les faire Sur toutes les opportunités, enchaînement (esq/blo), contre (esq/blo), liaison debout/sol			
ju			
J'ai quelques notions d'arbitrage			

Total expression technique	/20
Total shiai	/100
J'ai au moins 14 ans et j'ai réussi le passage de la ceinture marron le : Signature :	

