

PROGRAMME DE LA CEINTURE ORANGE

ÂGE MINIMUM 10 ANS

DEBOUT	NOTÉ/2	SOL	NOTÉ/2
Ippon seoi nage		Ushiro gesa gatame.	
		Kata gatame	
Tsuri komi goshi		Je sais riposter quand je suis à 4 pattes	
De ashi barai		Je sais enchaîner 3 immobilisations	
Ko soto gari		Je sais dégager ma jambe de 3 façons	
Je sais attaquer de 3 façons différentes quand :	x	Je sais sortir des jambes de uke de 3 façons	
Je recule, Uke me suit		Uke sur son côté, je sais le ramener sur le dos et l'immobiliser en :	
Je recule, Uke résiste		Yoko shiho gatame	
Je sais bloquer les attaques de Uke		Kami shiho gatame	
Je sais riposter quand Uke uke bloque mes attaques			
<u>Vocabulaire</u>	x		
Eri, Harai, Goshi, Guruma, Randori, yoko, kami, taté			
Comportement au club			

Points inscrits en compétition			
lieux	date	cate	Nbrs de points
Total expression technique (note inférieur à 15 = ajournement)			/20
Total shiai			/100
J'ai au moins 11 ans et j'ai réussi le passage de la ceinture orange-verte le :			

Signature :

