

CEINTURE ORANGE-VERTE

Age minimum 11 ans

<u>Nage Waza</u>	Note/2	<u>Ne Waza</u>	Note/2
Te guruma			
Harai goshi		Démontrer 5 immobilisations Avec leur kuzure	
Uchi mata		Je sais me dégager de trois Immobilisation	
<u>Je sais faire chuter, Uke sur des déplacements Différents.</u>	x	<u>Je sais retourner et immobiliser Uke à 4 pattes, quand je suis :</u>	x
Uke avance en poussant		A côté ; De face ; A cheval	
Uke recule en tirant		Liaison debout/sol	X
Tori tire et recule Uke le suit		Projection vers l'avant	
		Projection vers l'arrière	
Tori tire et recule Uke résiste		Je sais remettre Uke sur le dos et L'immobiliser quand il est sur son côté	
Le couple se déplace latéralement		<u>Vocabulaire</u>	x
Le couple tourne		Tsurite/Ikite	
Je sais démontrer les techniques, A droite et à gauche		Uchi komi/Nage komi/tendoku reishu	
Je sais contrer les attaques de Uke		Kagari geiko/Randori/tokui waza	
		Comportement au club	/2

Points inscrits en compétition			
lieux	date	cote	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 :

