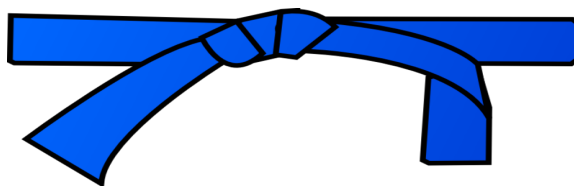




PROGRAMME CEINTURE BLEUE

2^{ème} KYU Age minimum 13 ans révolu



NOM: _____ Prénom: _____

Date: _____

		OUI	NON	Observations
NAGE WAZA	Tomoe nage			1
	Yoko tomoe nage			1
	Kata guruma			1
	Ko uchi maki komi			1
	Kuchiki daoshi			1
SHIME WAZA	Nami juji jime			1
	Kata juji jime			1
	Gyaku juji jime			1
	Hadaka jime			1
	Okuri eri jime			1
	Kata ha jime			1
	Sankaku jime			1
KATA	1 ^{ère} série Te waza du Nage no kata :			
	1 ^{ère} technique uki otoshi			2
	2 ^{ème} technique ippon seoi nage			2
	3 ^{ème} technique kata guruma			2
vocabulaire	Uchi komi : répétition de technique			1
	Randori : travail en totale liberté d'esprit sans se soucier du résultat et crainte d'être projeter. Il n'y a ni vainqueur, ni vaincu.			1
	Tanduku renshyu : entraînement seul (devant un miroir)			1
	Yaku saku geiko : randori souple			1
TOTAL DES POINTS				supérieur ou égal à 17/22

Examineur: _____

Remarques _____