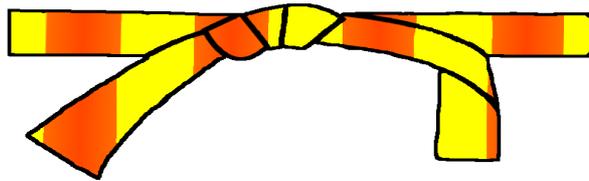


## PROGRAMME CEINTURE JAUNE ORANGE

Age minimum 9 ans révolu



NOM: \_\_\_\_\_ Prénom: \_\_\_\_\_

Date: \_\_\_\_\_

		OUI	NON	Observations
NAGE WAZA	O goshi			1
	Ippon seoi nage			1
	Ashi guruma			1
	Okuri ashi barai			1
NE WAZA	Kuzure kami shio gatame			1
	Hon gésa gatame			1
	Kuzure yoko shio gatame			1
	Démontrer : 1 dégagement sur 2 immobilisations différentes			2
	Démontrer 3 retournements avec des immobilisations différentes			3
	Ukemi avant droit			1
	avant gauche			1
ARBITRAGE	2 zones sur le tatami: Surface de combat Surface de sécurité			1
	<b>Sonomama</b> ne bougez plus			1
	<b>Yoshi</b> reprenez le combat			1
	<b>Yuko</b> avantage 5 points			2
	<b>Waza ari</b> avantage 7 points			
	<b>waza ari awazate ippon</b> victoire 10 points			
	<b>Ippon</b> avantage, victoire 10 points			
TOTAL DES POINTS				supérieur ou égal à 14/19

Examineur: \_\_\_\_\_

Remarques