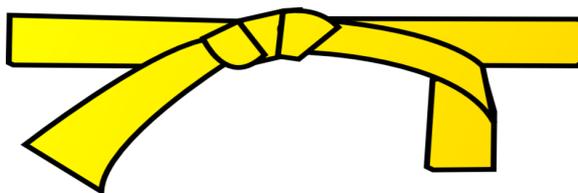




PROGRAMME CEINTURE JAUNE

5^{ème} KYU Age minimum 8 ans révolu



NOM: _____ Prénom: _____

Date: _____

		OUI	NON	Observations
NAGE WAZA	Hiza guruma			1
	Sasae tsuri komi ashi			1
	Tai otoshi			1
	Moroté avec barrage			1
	Uki goshi			1
	O soto gari			1
	Ko soto gari			1
	O uchi gari			1
	Ko uchi gari			1
NE WAZA	Kusuré gésa gatamé			1
	Yoko shio gatamé			1
	Kami shio gatamé			1
	Taté shio gatamé			1
	Ushiro gésa gatamé			1
	Ukémi latéral droit latéral gauche			1
Les différentes ceintures de couleurs: blanche, blanche jaune, jaune, jaune orange, orange, orange verte, verte, bleue, marron Noir de la 1 ^{er} dan à la 5 ^{ème} dan Blanche et rouge de la 6 ^{ème} dan à la 8 ^{ème} dan Rouge de la 9 ^{ème} dan à la 10 ^{ème} dan				2
Combat	Le premier appelé porte la ceinture rouge et se place à la droite de l'arbitre			1
Vocabulaire	Obi ceinture			1
	Kumi kata la saisie ou la garde			1
	Uké l'attaqué			1
	Tori l'attaquant			1
	Osae komi début d'immobilisation			1
	Toketa fin d'immobilisation			1
	Kyu grade			1
TOTAL DES POINTS				supérieur ou égal à 18/25

Examineur: _____

Remarques: _____