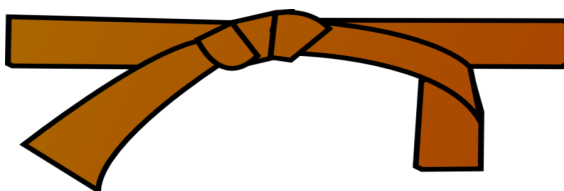




PROGRAMME CEINTURE MARRON

1^{er} KYU

Age minimum 14 ans révolu



NOM: _____ Prénom: _____

Date: _____

		OUI	NON	Observations
NAGE WAZA	Osoto otoshi			1
	Tsubame gaeshi			1
	Sumi gaeshi			1
	Yoko guruma			1
	Tani otoshi			1
KANSETSU WAZA	Juji gatame			1
	Ude gatame			1
	Waki gatame			1
	Ude garami			1
	Hara gatame			1
KATA	2 ^{ième} série koshi waza du Nage no kata :			
	1 ^{ère} technique uki goshi			2
	2 ^{ième} technique harai goshi			2
	3 ^{ième} technique tsuri komi goshi			2
REQUIS D'ARBITRAGE	Savoir tenir une table comme commissaire sportif lors d'un inter-club			2
	Connaître le principe d'une poule			2
	Connaître le principe d'un tableau (simple ou double repêchage)			2
VOCABULAIRE ET MAXIME DE MAITRE JIGORO KANO	Shin : la moralité, l'esprit, le caractère			1
	Ghi : la technique, l'habileté			1
	Taï : la force du corps, la forme physique			1
	Seiryoku zenyo : utilisation efficace de l'énergie			1
	Jita kyoei : prospérité mutuelle			1
TOTAL DES POINTS				supérieur ou égal à 21/27

Examineur: _____

Remarques: _____