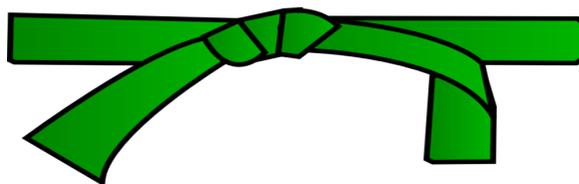




PROGRAMME CEINTURE VERTE

3^{ème} KYU Age minimum 12 ans révolu



NOM: _____ Prénom: _____

Date: _____

		OUI	NON	Observations
NAGE WAZA	Koshi guruma			1
	Kubi nage			1
	Uki otoshi			1
	Ushiro goshi			1
	Te guruma			1
	Sur une technique choisie par l'élève faire :			
	2 enchaînements sur esquive			2
	2 enchaînements sur blocage			2
	Démonstration de 10 techniques en Kakari geiko			4
NE WAZA	Etranglements Shime waza possible à partir de cadet(te)			1
	clefs de bras Kahetju waza possible à partir de cadet(te)			1
vocabulaire	Sutemi waza : technique de sacrifice			1
	Yoko sutémi waza : sutémi de côté			1
	Maé sutémi waza : sutémi sur le dos			1
	Kakari geiko : tori attaque sans retenue. Uké esquive ou défend mais n'attaque ni ne contre.			1
CODE MORAL	Citer les 10 valeurs morales			4
TOTAL DES POINTS				supérieur ou égal à 17/23

Examineur:

Remarques