Ceinture visée : BLEUE

Nom :
Prénom :
Ceinture Actuelle :

		NomS Japonnais	OUI / NON						Valorisation
Techniques sol	*Immobilisations*	Ongeza Gatame							
		Yoko Shio Gatame							
		Tate Shio Gatame							
		Kami Shio Gatame							
		Ushiro Geza Gatame							
		Makura Geza Gatame							
		Kata Gatame							
	Retournements	Taureau							
		Les deux revers							
		Wap Dowap							
		Eurodisney							
		Chichinette							
	Renversements	Calin / Chandelle							
		Pied qui pu / tourniquet							
		Sankaku Jime							
	Clé de bras	Juji Gatame							
	Etranglement	Hadaka Jime							
Techniques Debout	*O Soto Gari*	Grand Fauchage Extérieur							
	O Uchi Gari	Grand Fauchage Intérieur							
	Ko Soto Gari	Petit Fauchage Extérieur							
	Ko Uchi Gari	Grand Fauchage Intérieur							
	O Goshi	La patte de l'ours							
	Ippon Seoï Nage	Monsieur Muscle							
	Morote Seoï Nage	Monsieur Coude							
	Eri seoï Nage								
	Tsuri Komi Goshi								
	Sode Tsuri Komi Goshi								
	Taî Otoshi	La barrière							
	Harai Goshi	La barrière qui bouge							
	Hane Goshi	La patte de canard							
	Uchimata								
	Okuri Ashi Baraï	Balayage							
	Hiza Guruma	Hélicoptère - Genoux							
	Sasae Tsuri komi Ashi	Hélicoptère - Cheville							
	Tomoe Nage								
	Yoko Tomoe Nage								
Exercices	*Uchi Komi*	2 séries de 10							
	Nage komi	2 séries de 5							
	Enchainements								
	Contre								

Total	0
Max	160
Note /20	0,00