

Feuille1

passage de grade de la ceinture blanche-jaune		
	Techniques	nouvelles techniques , traduction Observations
Protocole	salut debout	
	salut à genoux	
	je sais remettre mon kimono Dans ma ceinture	
	je sais faie ma ceinture	
Chutes	avant	
	arriere	
Deplacements	je tire uke vers moi Je recule	
	je pousse uke J'avance	
	je me deplace sur les cotés En cercle	
Arbitrage	je sais ce que veut dire	
	ré	
	hadjimé	
	matte	
	osae komi	
	soremade	
	je connasi les points donnés par l'arbitre lorsque je fait tomber	
	ippon	
	waza ari	
Nage waza (techniques debout)	je sais faire tomber uke dans different deplacement	
	tai otoshi	
	ippon seoi	
	morote seoi nage	
	O soto gari	
	o uchi gari	
	ko soto gari	
	ko uchi gari	
Ne waza (technique au sol)	au sol à 4 pattes, je sais retourner uke	
	tori sur le coté	uke à 4 pattes
	tori devant	uke à 4 pattes
	je sais tenir uke sur le dos	
	tate shiho	contrôle par 4 points
	yoko shiho gatame	contrôle de coter
	hon gesa gatame	contrôle par le coter
	kami shiho gatame	contrôle par la tete
	je sais sortir lorsque je suis sur le dos	
	sur yoho shiho gatame	
	sur hon gesa gatame	
Code Moral	je connais au moins 2 valeurs	
	politesse, courage,sincérité, contrôle de soi Honneur, modestie, respect, amitié	

