PASSAGE DE CEINTURE

		CHUTES			BLANCHE / JAUNE						JAUNE				JAUNE / ORANGE				ORANGE			ORANGE / VERTE				VERTE				BLEU				MARRON					OSAEKOMI WAZA							TRAVAIL AU SOL	
NOM - PRENOM	GRADE	ARRIERE	LATERAL	AVANT	O GOSHI	KUBI NAGE	IPPON SEOI NAGE	O SOTO GARI	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA	DE ASHI BARAI	MOROTE SEOI NAGE	TAI OTOSHI	O UCHI GARI	SASAE TSURI KOMI ASHI	HARAI GOSHI	KO SOTO GARI	OKURI ASHI BARAI	KOSHI GURUMA	ERI SEOI NAGE	KO SOTO GAKE	UCHI MATA	O SOTO OTOSHI	TSURI KOMI GOSHI	SODE TSURI KOMI GOSHI	TOME NAGE	TANI OTOSHI	UKI OTOSHI	SANKAKU JIME	SUMI GAESHI	SOTO MAKIKOMO	O SOTO GURUMA	JUJI GATAME	HANE GOSHI	UKI WAZA	KATA GURUMA	HADAKA JIME	UDE GARAMI	HON GESA GATAME	YOKO SHIHO GATAME	KAMI SHIHO GATAME	TATE SHIHO GATAME	KUZURE GESA GATAME	USHIRO GESA GATAME (orange)	KATA GATAME (verte)	SORTIE D'IMMOBILISATION	RENVERSMENT
		X	X	X																																									X	X X
Technique à choisir					4 Techniques						2 Techniques				2 Techniques				2 Techniques			2 Techniques				2 Techniques				2 Techniques				2 Techniques					4 techniques							2 Techniques de renversement	

X : élément obligatoire à présenter le jour du passage de la ceinture

PASSAGE DE CEINTURE

		CHUTES			BLANCHE / JAUNE						JAUNE				JAUNE / ORANGE				ORANGE			ORANGE / VERTE				VERTE				BLEU				MARRON					OSAEKOMI WAZA							TRAVAIL AU SOL	
NOM - PRENOM	GRADE	ARRIERE	LATERAL	AVANT	O GOSHI	KUBI NAGE	IPPON SEOI NAGE	O SOTO GARI	KO UCHI GARI	HIZA GURUMA	DE ASHI BARAI	MOROTE SEOI NAGE	TAI OTOSHI	O UCHI GARI	SASAE TSURI KOMI ASHI	HARAI GOSHI	KO SOTO GARI	OKURI ASHI BARAI	KOSHI GURUMA	ERI SEOI NAGE	KO SOTO GAKE	UCHI MATA	O SOTO OTOSHI	TSURI KOMI GOSHI	SODE TSURI KOMI GOSHI	TOME NAGE	TANI OTOSHI	UKI OTOSHI	SANKAKU JIME	SUMI GAESHI	SOTO MAKIKOMO	O SOTO GURUMA	JUJI GATAME	HANE GOSHI	UKI WAZA	KATA GURUMA	HADAKA JIME	UDE GARAMI	HON GESA GATAME	YOKO SHIHO GATAME	KAMI SHIHO GATAME	TATE SHIHO GATAME	KUZURE GESA GATAME	USHIRO GESA GATAME (orange)	KATA GATAME (verte)	SORTIE D'IMMOBILISATION	RENVERSMENT
		X	X	X																																									X	X X
Technique à choisir					4 Techniques						2 Techniques				2 Techniques				2 Techniques			2 Techniques				2 Techniques				2 Techniques				2 Techniques					4 techniques							2 Techniques de renversement	

X : élément obligatoire à présenter le jour du passage de la ceinture