


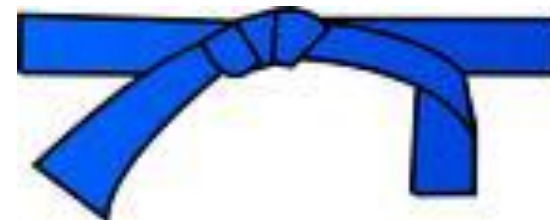
UNITE DE VALEUR	SAVOIRS CONNAISSANCES	
UV1 KATA	NAGE NO KATA ou GOSHIN JITSU 2 PREMIERES SERIES CORRECTEMENT EXECUTEES	😊 😐 😞
UV2 TECHNIQUE	JUDO CONNAISSANCES DU PROGRAMME NAGE WAZA / NE WAZA SHIME WAZA / KANTSEZU WAZA	😊 😐 😞
	DEMONSTRATION DE UCHI KOMI ET NAGE KOMI KAKARI GEIKO	😊 😐 😞
	SELF DEFENSE - DEFENSE LIBRE SUR LES 5 ATTAQUES IMPOSEES - SERIE A	😊 😐 😞
UV3 COMBAT	PARTICIPATION A PLUSIEURS COMPETITIONS OU ANIMATIONS OFFICIELLES REGULARITE COURS / ESPRIT ENGAGEMENT CLUB	😊 😐 😞 😊 😐 😞
UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL	ACTIONS DEPARTEMENTALES CONNAISSANCE ARBITRAGE + CS STAGE COMMISSAIRE SPORTIF DEPT AIDE ENCADREMENT COURS - ETC. JE SUIS ENGAGE DANS LE JUDO. JE SUIS MOTIVE... J'ASPIRE A DEVENIR AUTONOME DANS MON JUDO !	😊 😐 😞 😊 😐 😞
 <p>Je fais une action complémentaire qui renforce mes connaissances – mes savoirs – mes actions ! ???? _____</p>		

Nom :

Prénom :

Grade actuel :

FICHE DE GRADE



JE MAITRISE MON PROGRAMME

J'AI AU MOINS 13 ANS

😊 **Oui**

JE SUIS VALIDE CEINTURE BLEUE !

Mes connaissances doivent être confortées sur:

-
-

😐 **En cours !** 😞 **Pas assez !**

J'OBTIENS LA CEINTURE  LE TEMPS D'AVOIR 13 ANS.

J'OBTIENS LA CEINTURE  LE TEMPS DE CONFORTER MES CONNAISSANCES SUR :

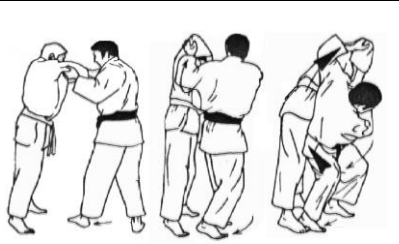




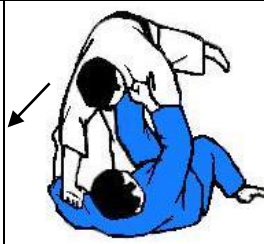
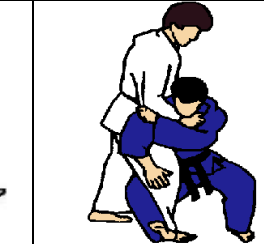
-
-
-

PROGRAMME JUDO DE LA CEINTURE BLANCHE A BLEUE

UV 2	NAGE WAZA				NE WAZA	PARTICIPATION J'ai participé régulièrement aux cours et j'ai fait au moins une compétition !	
	KOSHI WAZA	TE WAZA	ASHI WAZA	SUTEMI WAZA	OSAE KOMI WAZA		
CEINTURE JAUNE	O-GOSHI KUBI-NAGE HARAI-GOSHI UKI-GOSHI	TAI-OTOSHI IPPON-SEOI-NAGE ERI-SEOI-NAGE MOROTE-SEOI-NAGE	O-SOTO-GARI O-UCHI-GARI KO-SOTO-GAKE HIZA-GURUMA KO-SOTO-GARI KO-UCHI-GARI		TATE-SHIHO-GATAME YOKO-SHIHO-GATAME KAMI-SHIHO GATAME HON-GESA-GATAME KUZURE-GESA-GATAME KATA-GATAME USHIRO-KESA-GATAME		
CEINTURE ORANGE						NE WAZA	
						SHIME WAZA	KANTZESU WAZA
CEINTURE VERTE	KOSHI-GURUMA TSURIKOMI-GOSHI UCHI-MATA USHIRO-GOSHI	KATA-GURUMA UKI-OTOSHI	DE-ASHI-BARAI TSUBAME-GAESHI UCHI-MATA OKURI-ASHI-BARAI	TOMOE-NAGE SUMI-GAESHI TANI-OTOSHI	MAKURA-GESA-GATAME KUZURE KAMI-SHIHO-GATAME	HADAKA-JIME	JUJI-GATAME
CEINTURE BLEUE	SODE-TSURIKOMI-GOSHI	SEOI-OTOSHI	O-SOTO-OTOSHI SASAE-TSURI KOMI-ASHI	SOTO-MAKIKOMI YOKO-TOMOE-NAGE KO-UCHI-MAKIKOMI		SANKAKU-JIME GYAKU-JUJI-JIME KATA-JUJI-JIME NAMI-JUJI-JIME	UDE-GARAMI UDE-GATAME

PROGRAMME DE LA CEINTURE BLEUE

JE MAITRISE LES PRINCIPALES ACTIONS LIEES AU KUMI KATA : SAISIR / DEFENDRE	JE SAIS EFFECTUER : <ul style="list-style-type: none"> • UCHI KOMI STATIQUE ET SUR DEPLACEMENT AVANT ET ARRIERE DE UKE • NAGE KOMI STATIQUE ET SUR DEPLACEMENT AVANT ET ARRIERE DE UKE 	JE POSSEDE LE DEBUT D'UN SCHEMA D'ATTAQUE EN TACHI WAZA :	ARBITRAGE CONNAISSANCE DES REGLES DU COMBAT DES MINIMES CAPACITE D'ARBITRER DES COMBATS BENJAMINS	JU JITSU USHIRO GERI KOTE-MAWASHI KOTE-GAESHI GEDAN-BARAI	SELF DEFENSE SAVOIR UTILISER SES CONNAISSANCES JUDO ET JU JITSU POUR SE DEFENDRE SERIE A DES 20 ATTAQUES
J'AI DES CONNAISSANCES TECHNIQUES DANS TOUTES LES PRINCIPALES SITUATIONS DE COMBAT AU SOL					

						
SODE TSURI KOMI GOSHI	SEOI OTOSHI	O SOTO OTOSHI	SASAE TSURI KOMI ASHI	SOTO MAKI KOMI	YOKO TOMOE NAGE	KO UCHI MAKI KOMI



SANKAKU JIME	NAMI JUJI JIME	GYAKU JUJI JIME	KATA JUJI JIME	HADAKA JIME	JUJI GATAME	UDE GARAMI	UDE GATAME
NE WAZA – SHIME WAZA					NE WAZA – KANTSEZU WAZA		

OSAE KOMI WAZA / RAPPEL

HON KESA GATAME	MAKURA KESA GATAME	KUZURE KESA GATAME	USHIRO KESA GATAME
TATE SHIHO GATAME	KUZURE TATE SHIHO GATAME	YOKO SHIHO GATAME	KUZURE YOKO SHIHO GATAME
KAMI SHIHO GATAME	KUZURE KAMI SHIHO GATAME	KATÁ GATAME	SANKAKU GATAME

JU JITSU

USHIRO GERI	KOTE MAWAISHI
GOTE GAESHI	GEDAN BARAI

JU JITSU

OI-TSUKI	MAE-GERI	JODAN AGE UKE	YOKO-GERI	TETSUI OROSHI	GYAKU TSUKI	MAWASHI GERI	URA UCHI	TEKUBI OSAE

NAGE NO KATA

1ere Série
Te Waza

UNE BELLE ATTITUDE
EST PRIMORDIALE
POUR PRESENTER LE
KATA DEVANT UN
JURY !

NAGE NO KATA

2eme Série
Koshi waza

Uki Otoshi



Uki goshi



Ippon
seoi nage



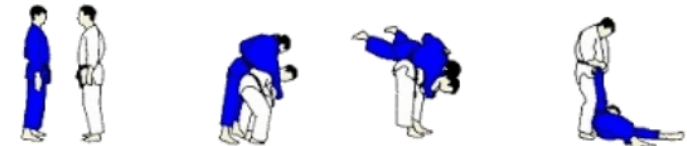
Harai goshi



Kata guruma



Tsuri komi goshi



<p>1</p> <p>KATATE DORI SERIE A</p>	<p>2</p> <p>ERI DORI SERIE A</p>	<p>3</p> <p>MAE DORI KUBI SERIE A</p>	<p>4</p> <p>YOKO DORI KUBI SERIE A</p>	<p>5</p> <p>YOKO SODE TORI SERIE A</p>	<p>1</p> <p>MAE DORI SERIE B</p>	<p>2</p> <p>YOKO DORI SERIE B</p>	<p>3</p> <p>YOKO DORI SERIE B</p>	<p>JU JITSU SELF DEFENSE 8 ATTAQUES</p>
---	--	---	--	--	--	---	---	--

SERIE A

SERIE B