



Passage de Grade

FEUILLE N°1

Orange Verte



	Acquis	Moyen	Non Acquis
Chute Arrière			
O Soto Otoshi			
Sasae Tsuru Komi Ashi			
Ko Uchi Gari			
Kubi Nage			
Ippon Seoi Nage			
1 Enchaînement Debout			
Yoko Shiho Gatame			
Ciseaux			
Ippon			
Osae Komi			
Le Vrai Nom du Kimono			
3 Valeurs			



Passage de Grade

FEUILLE N°2

Orange Verte



	Acquis	Moyen	Non Acquis
Chute Avant Droite			
O Soto Gari			
Hiza Guruma			
Uki Goshi			
Harai Goshi			
Tai Otoshi			
1 Liaison Debout Sol			
Tate Shiho Gatame			
Ceinture Poignet			
Waza Ari			
3 Raisons de mettre Shido			
Qui a inventé le Judo			
3 Valeurs			



Passage de Grade

FEUILLE N°3

Orange Verte



	Acquis	Moyen	Non Acquis
Chute Avant Gauche			
O Soto Guruma			
O Uchi Gari			
O Goshi			
Uchi Mata			
Morote Seoi Nage			
Hon Gesa Gatame			
Kami Shiho Gatame			
Buldozzer			
Toketa			
Qui a inventé le Judo			
Pourquoi une Ceinture Rouge			
3 Valeurs			