Passage de Grade

Verte

FEUILLE N°1

	Acquis	Moyen	Non Acquis
Chute Arrière			
O Soto Otoshi			
O Uchi Gari			
Hiza Guruma			
Uki Goshi			
Tomoe Nage			
Tai Otoshi			
Ceinture Poignet			
Hon Gesa Gatame			
Kami Shiho Gatame			
1 enchainement debout			
1 minute Libre			
Ippon			
Osae Komi			
Date Jigoro Kano			
3 valeurs			
1ère Série Nage No Kata			

Passage de Grade

Verte

FEUILLE N°2

	Acquis	Moyen	Non Acquis
Chute Avant Droite			
O Soto Gari			
Ko Uchi Gari			
De Ashi Barai			
O Goshi			
Ura Nage			
Morote Seoi Nage			
Buldozzer			
Yoko Shiho Gatame			
Makura Gesa Gatame			
1 liaison debout sol			
1 minute Libre			
Waza Ari			
3 raisons de mettre Shido			
Un et une Champion.e			
1ère Série Nage No Kata			

Passage de Grade

Verte

FEUILLE N°3

	Acquis	Moyen	Non Acquis
Chute Avant Gauche			
O Soto Guruma			
Sasae Tsuri Komi Ashi			
Uchi Mata			
Kubi Nage			
Sumi Gaeshi			
Ippon Seoi Nage			
Retournement Bras Tête			
Tate Shiho Gatame			
Kata Gatame			
1 minute Libre			
Contre O Soto par O Soto			
Toketa			
3 Valeurs			
Le vrai nom du Kimono			
1ère Serie Nage No Kata			