

Mon examen de ceinture verte

		Acquis	En voie d'acqu.	Non acquis
Attitude	Présence régulière	○	○	○
	Participation active	○	○	○
	<u>Salut debout</u>	○	○	○
	<u>Salut au sol</u>	○	○	○
	<u>Nœud de ceinture</u>	○	○	○
	<u>Code moral du Judo</u>	○	○	○
Chutes (Ukemi)	<u>Ushiro ukemi</u>	○	○	○
	<u>Yoko ukemi</u>	○	○	○
	<u>Mae ukemi</u> (départ un genou au sol)	○	○	○
Projections (Nage-Waza) travail fondamental à droite et à gauche	<u>De ashi barai</u>	○	○	○
	<u>Hiza guruma</u>	○	○	○
	<u>Sasae tsuri komi ashi</u>	○	○	○
	<u>Uki goshi</u>	○	○	○
	<u>O soto gari</u>	○	○	○
	<u>O goshi</u>	○	○	○
	<u>O uchi gari</u>	○	○	○
	<u>Ippon seoi nage</u>	○	○	○
	<u>Morote seoi nage</u>	○	○	○
	<u>Eri seoi nage</u>	○	○	○
	<u>Ko uchi gari</u>	○	○	○
	<u>Koshi guruma</u>	○	○	○
	Tsuri komi goshi	○	○	○
	Okuri ashi barai	○	○	○
	Tai Otoshi	○	○	○
Harai goshi	○	○	○	
Uchi mata	○	○	○	

		Acquis	En voie d'acqu.	Non acquis
Déplacement	<u>Suri Ashi</u> (en faisant glisser les pieds au sol)	○	○	○
	<u>Shin Tai</u> (déplacement rectiligne avant, arrière, oblique)	○	○	○
	<u>Kata</u> (coordonner son déplacement à celui de son partenaire)	○	○	○
Nage no kata	Koshi waza Uki goshi	○	○	○
	Harai goshi	○	○	○
	Tsuri komi goshi	○	○	○
Immobilisations (Katame-waza) (Osae-waza) avec entrée + 2 variantes	<u>Hon gesa gatame</u>	○	○	○
	<u>Kuzure gesa gatame</u>	○	○	○
	<u>Kata gatame</u>	○	○	○
	<u>Yoko shio gatame</u>	○	○	○
	<u>Kami shio gatame</u>	○	○	○
	<u>Tate shio gatame</u>	○	○	○
	Kuzure Kami shio gatame	○	○	○
Randori	Sen	○	○	○
	Sen no sen (anticiper l'action de l'adversaire)	○	○	○
A partir de 14 ans				
Etranglements (Shime-waza) travail fondamental	Nami Juji jime	○	○	○
	Gyaku Juji jime	○	○	○
	Kata Juji jime	○	○	○
Clés de bras (Kansetsu-waza) travail fondamental	Juji gatame	○	○	○
	Ude garami	○	○	○