

Mon examen de ceinture bleue

		Acquis	En voie d'acqu.	Non acquis			Acquis	En voie d'acqu.	Non acquis	
Attitude	Présence régulière	○	○	○	Déplacement	<u>Suri Ashi</u>	○	○	○	
	Participation active	○	○	○		<u>Shin Tai</u>	○	○	○	
	<u>Salut debout</u>	○	○	○		<u>Kata</u>	○	○	○	
	<u>Salut au sol</u>	○	○	○	Uchi komi	(neuf répétitions + une projection)	○	○	○	
	<u>Nœud de ceinture</u>	○	○	○	Nage no kata	Te waza				
	<u>Code moral du Judo</u>	○	○	○		Uki otoshi	○	○	○	
						Ippon sei nage	○	○	○	
				Kata guruma		○	○	○		
Chutes (Ukemi)	<u>Ushiro ukemi</u>	○	○	○	Immobilisations (Katame waza) (Osae waza)	<u>Hon gesa gatame</u>	○	○	○	
	<u>Yoko ukemi</u>	○	○	○	avec entrée + 4 variantes	<u>Kuzure gesa gatame</u>	○	○	○	
	<u>Mae ukemi (départ sol et debout)</u>	○	○	○		<u>Kata gatame</u>	○	○	○	
Projections (Nage-Waza)	<u>De ashi barai</u>	○	○	○		<u>Yoko shio gatame</u>	○	○	○	
	<u>Hiza guruma</u>	○	○	○		<u>Kami shio gatame</u>	○	○	○	
	<u>Sasae tsuri komi ashi</u>	○	○	○		<u>Tate shio gatame</u>	○	○	○	
	<u>Uki goshi</u>	○	○	○		<u>Kuzure Kami shio gatame</u>	○	○	○	
	<u>0 soto gari</u>	○	○	○		Etranglements (Shime-waza) travail fondamental	<u>Nami Juji jime</u>	○	○	○
	<u>0 goshi</u>	○	○	○			<u>Gyaku Juji jime</u>	○	○	○
	<u>0 uchi gari</u>	○	○	○			<u>Kata Juji jime</u>	○	○	○
	<u>Ippon sei nage</u>	○	○	○			Hadaka jime	○	○	○
	<u>Morote sei nage</u>	○	○	○	Kata ha jime		○	○	○	
	<u>Eri sei nage</u>	○	○	○	Okuri eri jime		○	○	○	
	<u>Ko uchi gari</u>	○	○	○	Clés de bras (Kansetsu-waza) travail fondamental		<u>Juji gatame</u>	○	○	○
	<u>Koshi guruma</u>	○	○	○		Hiza gatame	○	○	○	
	<u>Tsuri komi goshi</u>	○	○	○		Ude gatame	○	○	○	
	<u>Okuri ashi barai</u>	○	○	○		<u>Ude garami</u>	○	○	○	
	Travail fondamental	<u>Tai Otoshi</u>	○	○	○	Randori	<u>Sen</u>	○	○	○
		<u>Harai goshi</u>	○	○	○		<u>Sen no sen</u>	○	○	○
		<u>Uchi mata</u>	○	○	○		<u>Go no sen</u>	○	○	○
<u>Hane goshi</u>		○	○	○						
<u>Tomoe nage</u>		○	○	○						
<u>Tani otoshi</u>	○	○	○							