



Passage de Grade

FEUILLE N°1

Jaune Orange



	Acquis	Moyen	Non Acquis
Chute Arrière			
O Soto Otoshi			
Hiza Guruma			
Ko Uchi Gari			
Kubi Nage			
1 liaison Debout Sol			
Tate Shiho Gatame			
Le Vrai Nom d'un Kimono			
3 Valeurs			



Passage de Grade

FEUILLE N°2

Jaune Orange



	Acquis	Moyen	Non Acquis
Chute Avant Droite			
O Soto Gari			
Sasae Tsuru Komi Ashi			
Uki Goshi			
Ippon Seoi Nage			
Hon Gesa Gatame			
Ciseaux			
Qui a inventé le Judo			
3 Valeurs			



Passage de Grade

FEUILLE N°3

Jaune Orange



	Acquis	Moyen	Non Acquis
Chute Avant Gauche			
O Soto Guruma			
1 Enchaînement Debout			
O Uchi Gari			
Yoko Shiho Gatame			
Ceinture Poignet			
Le Vrai Nom du Kimono			
3 valeurs			
Un et une champion.ne			