

Ceinture Blanche-Jaune



Savoir démontrer debout

1 forme des techniques suivantes :

O Goshi

Ippon Seoi Nage

O Soto Gari

Savoir démontrer au sol

1 forme des techniques suivantes :

Gesa Gatame

Kami shiho Gatame

Yoko Shiho Gatame

1 sortie de Gesa Gatame

Effectuer une chute avant à droite et à gauche

Effectuer une chute arrière

Savoir mettre correctement son judogi et faire son nœud de ceinture

Saluer correctement (debout et à genoux)

Connaître le vocabulaire suivant :

Judogi

Kumi kata

Hajime

Matte