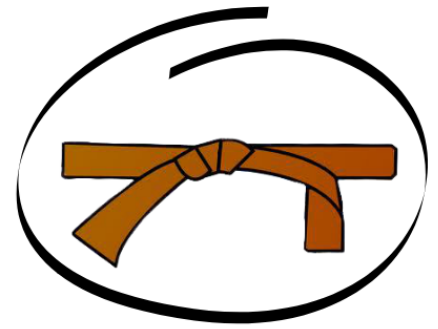


Ceinture Marron



Nom:

Prénom:

UV1: Nage Waza :

- La Totalité des techniques de la fiche.
- Deux Techniques à démontrer parmi la liste , dont une au choix. (chaque Technique doit être démontrée dans 3 enchainements ou opportunités).

UV2: Ne Waza :

- La Totalité des techniques de la fiche.
- Deux Techniques à démontrer parmi la liste , dont une au choix. (chaque Technique doit être démontrée dans 3 enchainements ou opportunités).

UV3: Nage No Kata :

Une Série au choix du Nage No Kata et le cérémonial

UV4: Méthodes d'entrainement :

- Yaku suku Geiko
- Uchi Komi, statiques et déplacement sur 4 techniques différentes dont 2 au choix
- Nage komi, statique et déplacement sur 3 techniques différente dont 2 au choix.

UV5: Ju Jitsu :

Prestation libre de 4 min sur les différents aspects du Ju Jitsu et contenant au moins un Kagari Geiko d'atémis.

UV6: Arbitrage et Esprit Judo :

- Participation à au moins 3 compétitions ou épreuves de randori au club (5 randori au club sur une même séance, les partenaires seront choisis par le professeur).
- Aide professeurs : Venir aider le professeur à au moins 5 séances de judo chez les plus jeunes.
- Arbitrage : Arbitrage Niveau Club (Venir Arbitrer au moins 4 animations interclubs).

Uv 1	Uv 2	Uv 3	Uv 4	Uv 5	Uv 6