

# Blanche Jaune	JAUNE	# Jaune Orange	ORANGE	# Orange Verte	VERTE	VERTE/BLEUE	HAKAMA = BLEUE		
Tachi Waza		Tachi Waza		Tachi Waza		Tachi Waza			
Saisie de face simple		Saisie de face simple		Saisie de face simple		Saisie de face simple			
<u>KATATE DORI</u> # KOKYU NAGE (+) KOKYU NAGE (-) # TENCHI NAGE OMOTE SOKUMEN IRIMI NAGE # Bases Salut à genoux Salut debout Attacher ceinture 3 échauffements Chute arrière Chute avant		<u>KATATE DORI</u> KOKYU NAGE (+ & -) TENCHI NAGE OMOTE TENCHI NAGE URA SOKUMEN IRIMI NAGE <u>AI HANMI KATATE DORI</u> # IKKYO OMOTE # IKKYO URA IRIMI NAGE		<u>KATATE DORI</u> KOKYU NAGE (2) TENCHI NAGE OMOTE TENCHI NAGE URA SOKUMEN IRIMI NAGE # UCHI KAITEN NAGE <u>AI HANMI KATATE DORI</u> IKKYO OMOTE IKKYO URA IRIMI NAGE		<u>KATATE DORI</u> KOKYU NAGE (2) TENCHI NAGE OMOTE TENCHI NAGE URA SOKUMEN IRIMI NAGE UDE KIME NAGE <u>AI HANMI KATATE DORI</u> IKKYO OMOTE IKKYO URA IRIMI NAGE TENCHI NAGE UCHI KAITEN NAGE		<u>KATATE DORI</u> KOKYU NAGE (2) TENCHI NAGE OMOTE TENCHI NAGE URA SOKUMEN IRIMI NAGE UDE KIME NAGE <u>AI HANMI KATATE DORI</u> IKKYO OMOTE IKKYO URA IRIMI NAGE TENCHI NAGE UCHI KAITEN NAGE	
# Déplacements Ayumi Ashi Tsugi Ashi Tenkan Henka # Mots Japonais DORI : Saisie NAGE : Projection UKEMI : Chute USHIRO : Arrière MAE : Avant OMOTE : + , intérieur URA : - , Extérieur		Saisie de face double		Saisie de face double		Saisie de face double			
		<u>RYOTE DORI</u> # KOKYU NAGE (+ & -) SOKUMEN IRIMI NAGE		<u>RYOTE DORI</u> KOKYU NAGE (+ & -) SOKUMEN IRIMI NAGE # TENCHI NAGE OMOTE TENCHI NAGE URA <u>KATATE RYOTE DORI</u> # KOKYU NAGE (-)		<u>RYOTE DORI</u> KOKYU NAGE (2) SOKUMEN IRIMI NAGE TENCHI NAGE OMOTE TENCHI NAGE URA <u>KATATE RYOTE DORI</u> KOKYU NAGE (+) SOKUMEN IRIMI NAGE <u>KATA DORI MEN UCHI</u> KOKYU NAGE		<u>RYOTE DORI</u> KOKYU NAGE (2) SOKUMEN IRIMI NAGE TENCHI NAGE OMOTE TENCHI NAGE URA <u>KATATE RYOTE DORI</u> KOKYU NAGE (+ & -) <u>KATA DORI MEN UCHI</u> KOKYU NAGE (+ & -)	
		FRAPPE		FRAPPE		Saisie arrière double			
<p align="center"><u>PROGRAMME d'EXAMEN</u></p> Date : Décembre 2007 NOM :		SHOMEN UCHI # IKKYO OMOTE IKKYO URA IRIMI NAGE		SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE IKKYO URA IRIMI NAGE KOTE GAESHI <u>YOKOMEN UCHI</u> IKKYO OMOTE IKKYO URA IRIMI NAGE		<u>USHIRO RYOTE DORI</u> KOKYU NAGE <u>USHIRO RYOKATA DORI</u> KOKYU NAGE		FRAPPE	
		Suwari Waza SHOMEN UCHI IKKYO OMOTE IKKYO URA IRIMI NAGE Echauffement TORI FUNE		Hanmi Handachi Waza <u>KATATE DORI</u> UCHI KAITEN NAGE					