

NAGE-WAZA

Ko-soto-gake
 Uchi-mata
 Sode-tsurikomi-goshi
 Hane-goshi
 Harai-goshi
 Uchi-mata
 Tani-otoshi
 Koshi-guruma

NE-WAZA

Ushiro-kesa-gatame
 Kata-gatame
 Makura-kesa-gatame

Lexique

Goshi (hanche)
 Sutemi (sacrifice de l'équilibre)
 Sode (manche)
 Eri (revers)
 Randori
 Uchi-komi (répétition d'entrée en percutant)
 Kashi (vainqueur)
 Waza-ari awasete ippon
 Sonomama (ne bouger plus)
 Yoshi (reprenez)

**PASSAGE DE GRADE
Orange-Verte****KATA**

(de la planche blanche à orange-verte)

UKI-OTOSHI - IPPON-SEOI-NAGE - TAI-OTOSHI / 6
 UKI-GOSHI - O-GOSHI - KOSHI-GURUMA / 6
 OKURI-ASHI-BARAI - SASAE-TSURIKOMI-ASHI - O-UCHI-GARI / 6

ARBITRAGE

Juges / 10

COMMISSAIRE SPORTIF

Feuilles de poules / 10
 Attitude du Judoka / 5
 TOTAL / 43

Nombre de points > 20 reçu pour la ceinture Orange-Verte