

NOM - Prénom :						
	NAGE WAZA	A	NA	NE WAZA	A	NA
Ceinture blanche / jaune	Morote sei nage avec barrage			Hon gesa gatame		
	O soto gari					
	Faire le nœud de ceinture					
	Salut					
Ceinture jaune	O goshi			Tate shiho gatame		
	O uchi gari			Yoko shoho gatame		
	Tai otoshi					
	Uki goshi					
Ceinture jaune / orange	De ashi barai			Kami shiho gatame		
	Hiza guruma			Sorties		
	Ippon sei nage avec barrage			Retournements		
	Ko soto gari			Uke à 4 pattes		
	Ko uchi gari			Uke sur le ventre		
Ceinture orange	Haraï goshi					
	Ko soto gake					
	Morote sei nage					
	Uchi komi statiques					
Ceinture orange / verte	Ippon sei nage			Kata gatame		
	Koshi guruma			Ushiro geza gatame		
	Sasae tsuri komi ashi			Sorties		
	Uchi komi en déplacements			Retournements		
	Travail du spécial			Uke entre les jambes / Tori assis		
	Nage komi en déplacements			Tori entre les jambes / Uke assis		
	Suivi debout - sol					
Ceinture verte	O soto otoshi			Makura gesa gatame		
	Tsuri komi goshi			Faire le tour du partenaire en changeant d'immobilisation		
	Uchi mata					
Ceinture verte / bleue	Ashi guruma			Retournements		
	O guruma			Bras sur bras		
	Okuri de ashi barai			Sankaku jime		
	Uki otoshi			Juji gatame		
				Ude garami		
				Ude gatame		
			Bataillette			
Ceinture bleue	Hane goshi			3 étranglements		
	Tomoe nage			Hadaka jime		
	Ura nage			Kata juji jime		
	Uchi komi en déplacements D/G			Okuri eri jime		
	Nage komi en déplacements D/G			Démonstration d'une clé et d'un étranglement en suivi		
	Suivi debout - sol					