










Programme Ceinture Bleue

	<u>Kata Guruma</u>	<u>Sumi Gaeshi</u>	<u>Yoko Guruma</u>	<u>Ura Nage</u>	<u>Utsuri Goshi</u>	<u>Uki Goshi</u>
Groupe 2 : Tachi Waza (debout)						
	<u>Te Guruma</u>	<u>Kuchiki Taoshi</u>	<u>Ude Ishigi Jugi Gatame</u>	Groupe 7 : Nage No Kata		
Groupe 3 : Ne Waza (sol)				Présentation de la première série Te Waza (Uki Otoshi, Seoi Nage, Kata Guruma) et la deuxième série Koshi Waza (Uki Goshi, Harai Goshi, Tsurikomi Goshi)		
Groupe 8 : Engagement Personnel						
Participation à au moins une compétition officielle dans la saison				Séries A et B : les 10 attaques-défenses imposées		
Arbitrage à au moins une des animations organisées durant la saison						
Accompagnement à un cours de plus jeunes avec son prof. durant la saison						