

Jaune/Orange 9 ans

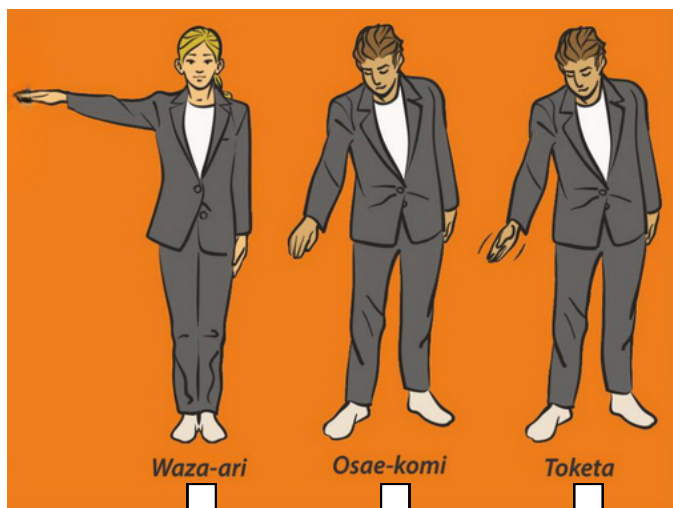
1. Vocabulaire

- ☐ **O** : Grand
- ☐ **Ko** : Petit
- ☐ **Soto** : Extérieur
- ☐ **Uchi** : Intérieur
- ☐ **Okuri** : Accompagner
- ☐ **Hiza** : Genoux

- ☐ **Seoi** : Charger sur le dos
- ☐ **Ashi** : Jambes
- ☐ **Barai** : Balayer
- ☐ **Gari** : Faucher
- ☐ **Gatame** : Contrôler

/11

2. Salut



/3

3. Code moral

- ☐ **Politesse** : Savoir dire bonjour, au revoir, merci, ...
- ☐ **Respect** : Ecouter, être sage, ne pas crier, ...
- ☐ **Amitié** : Aider les autres, jouer avec tout le monde, encourager ses partenaires, ne laisser personne de côté...

/3

4. Les déplacements



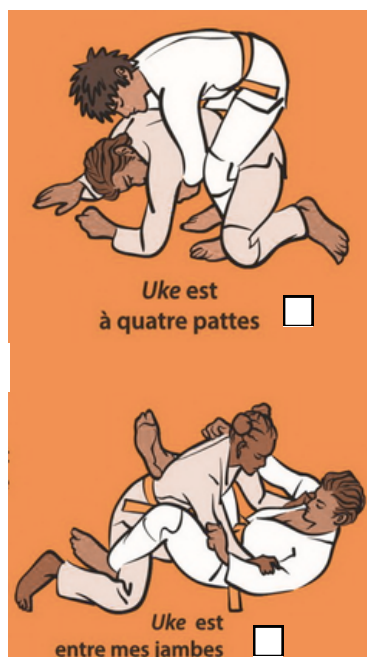
/3

5. Les techniques debout



/10

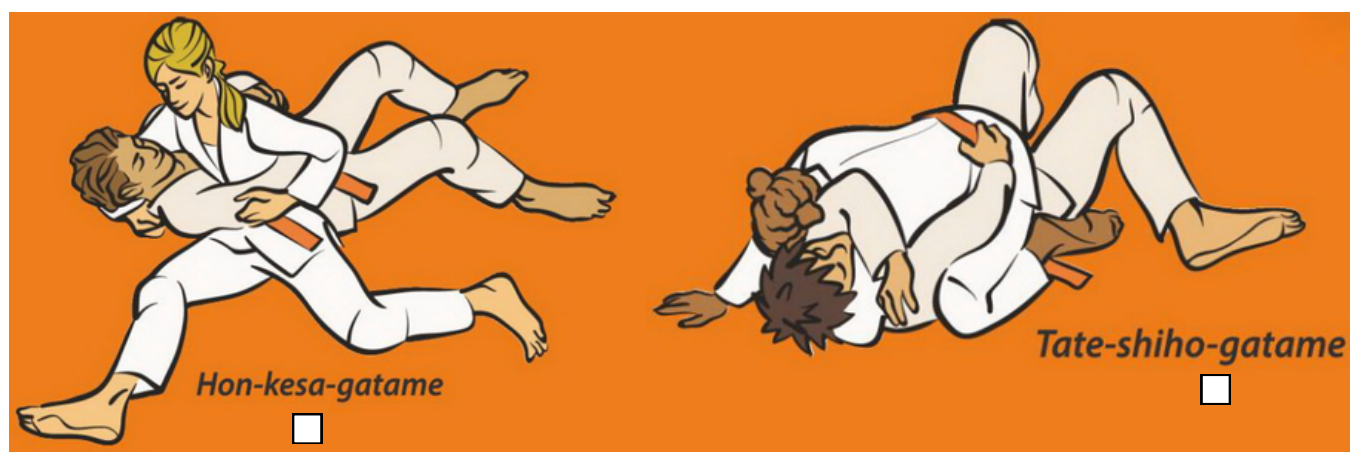
6. Situations au sol



Tori peut-être à cheval, sur le côté ou devant Uke

/5

8. Techniques au sol



/5

Nom :

Prénom :

Age : ans

Le __ / __ / ____

Note sur : __ / 40

Note sur : __ / 20

Taille de la ceinture :

Observations :