

3 confusions	sur :			
	sur :			
	sur :			
Démonstration de 7 techniques différentes en geiko	sur :			
	sur :			
	sur :			
	sur :			
	sur :			
	sur :			
Yaku Soku Geiko	1 minute			
NE-WAZA		I	W	S
6 immobilisations	hon gesa gatame			
	yoko shiho gatame			
	kata gatame			
	tate shiho gatame			
	ushiro gesa gatame			
	kami shiho gatame			
3 retournements uke à 4 pattes	de face			
	de coté			
	de dessus			
2 reprises d'initiative	Uke à 4 pattes et tori à plat ventre			
3 retournements uke sur les fesses	sur :			
	sur :			
	sur :			
4 retournements uke entre les jambes	sur :			
	sur :			
	sur :			
	sur :			
1 dégagement de jambe	sur :			
3 sorties d'immobilisation	sur :			
	sur :			
	sur :			
Code Moral	politesse, amitié, courage, sincérité, contrôle de soi, honneur, respect, modestie			
Traduire les mots japonais	hadjime / matte / soremade			
	rei			
	Jigoro Kano			
	tatami / dojo			
	randori			
	uke / tori			
	oseakomi / toketa / sonomama			
	judogi / kumi kata			
	ippon / waza ari / shido			
	ne waza / te waza / nage waza			
	ashi waza / koshi waza / tokui waza			
	geiko			
	tai sabaki			
	uchi komi / nage komi			
kagari geiko				
Présence / participation				