Examen ceinture verte

			raté	réussi	bien
	UKEMI				
1	MAE MAWARI UKEMI	droite et gauche en se tenant à UKE			
2		par-dessus un obstacle, en se relevant			
	NAGE WAZA				
1	SASAE TSURI KOMI ASHI	1. préparation adéquate 2. deux préparations différentes droite et gauche 3. **enchaînement** après blocage de UKE			
	MOROTE SEOI NAGE				
	UCHI MATA				
	KO UCHI MAKI KOMI				
2	TOMOE NAGE	1. préparation adéquate 2. deux préparations différentes droite et gauche 3. TORI se libère de la saisie de UKE (manche et nuque) puis attaque			
	YOKO OTOSHI				
	TANI OTOSHI				
	SEOI OTOSHI				
1	Liaison debout-sol	TORI attaque avec un mouvement en rotation			
2		UKE attaque avec SUTEMI, TORI enchaîne au sol			
1	RANDORI debout	TORI (technique, déplacement)			
		UKE (défense, déplacement)			
	KATAME WAZA				
1	YOKO SHIHO GATAME (3)	1. entrée à partir position de combat au sol 2. deux sorties pour chaque immobilisation 3. deux enchaînements pour chaque immobilisation 4. une entrée TORI à 4 pattes, UKE dessus			
	KUZURE KAMI SHIHO GATAME				
2	TATE SHIHO GATAME	1. KANSETSU WAZA à partir position combat sol 2. deux sorties de TATE SHIO GATAME 3. deux enchaînements depuis TATE SHIO 4. une entrée TORI à plat ventre, UKE dessus			
	UDE HISHIGI JUJI GATAME				
1 2	RANDORI au sol	TORI (entrées, efficacité immobilisation)			
		UKE (sorties, défense)			
2	SHIAI	TORI (combativité, technique, déplacement) UKE (combativité, défense, déplacement)			

Tous les mouvements sont jugés à gauche ou à droite, statique ou en déplacement
1 = ceinture verte 1ère partie (demi-verte) / 2 = ceinture verte 2ème partie (verte)