

		Routine De Self		
Type	Attaque	Défense		Niveau
Cheveux	Face	1.	Sur Place	Verte
		2.	Tiré	Verte
	Côté	3.		Verte
	Côté Opposé	4.		Verte
	Dos	5.		Verte
Cou	Etranglement Avant	6.	Pique Gorge	Jaune
		7.	Crochetage	Jaune
		8.	Poussé	Orange
	Guillotine	9.		
	Etranglement De Côté	10.	Basique	Jaune
	Arrière	11.	Sur Pace	Jaune
		12.	Tiré	Jaune
		13.	Poussé	Orange
	Arrière Avant Bras	14.	Basique	Orange
Saisies De Veste	A Une Main	15.	Contre Attaque Violente	Bleue
		16.	Moulins	Bleue
		17.	Plus Clé Intérieur	Bleue
		18.	Plus Clé Extérieur	Bleue
		19.	Clé De Pouce	Bleue
	A 2 Mains	20.	Frappes	Bleue
		21.	Plus Clé (Poignet Ou Coude)	Bleue
	Par Derrière	22.		Bleue
Etreintes	Avant	23.	Projection Ou Clé De Nuque	Orange
		24.	Fermée	Verte
		25.	Ouverte	Verte
		26.	Ouverte Tête Collée	
	Avant Aux Jambes	27.		Verte
		28.	Clé Nuque	Verte
		29.	Avant Bras	Verte
		30.	Pieds Parties	Verte
	Avant Soulevée	31.		Verte
	Côté	32.		Verte
	Arrière	33.	Fermée	Verte
		34.	Ouverte	Verte
		35.	Soulevée	Verte
Sol	Prise De Mains	36.	Pontage	Verte
		37.	Clé De Poignet	Verte
		38.	Clé De Poignet Opposé	Verte
	Etranglement	39.	Pique Gorge	Verte
		40.	Crochetage	Verte
		41.	Coudes	Verte
		42.	Têtes Rapprochées	Frappe Nuque
		43.		Doigt De L'œil
		44.		Cheveux
		45.	Jujigatame	Verte
	Etranglement A Côté	46.	Juji Inverse	Verte
		47.		Verte
	Saisie Judo			Verte