

		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
		11.	Projection Avant	Marron
		12.	Projection Arrière	Marron
	Arrière	13.	Sur Pace	Jaune
		14.	Tiré	Jaune
		15.	Poussé	Orange
	Arrière Avant Bras	16.	Basique	Orange
		17.	Poussée	Marron
	Double Nelson	18.	Normale	Marron
		19.	Clé De Doigt	Marron
		20.	Projection Avant	Marron
		21.	Projection Arrière	Marron
Saisies De Veste	A Une Main	22.	Contre Attaque Violente	Bleue
		23.	Moulins	Bleue
		24.	Plus Clé Intérieur	Bleue
		25.	Plus Clé Extérieur	Bleue
		26.	Clé De Pouce	Bleue
	A 2 Mains	27.	Frappes	Bleue
		28.	Plus Clé (Poignet Ou Coude)	Bleue
	Par Derrière	29.		Bleue
	Clé Du Policier	30.		Marron
Etreintes	Avant	31.	Projection Ou Clé De Nuque	Orange
		32.	Fermée	Verte
		33.	Ouverte	Verte
		34.	Ouverte Tête Collée	
	Avant Aux Jambes	35.		Verte
		36.	Clé Nuque	Verte
		37.	Avant Bras	Verte
		38.	Pieds Parties	Verte
	Avant Soulevée	39.		Verte
	Côté	40.		Verte
	Arrière	41.	Fermée	Verte
		42.	Fermée Poussée	Marron
		43.	Ouverte	Verte
		44.	Ouverte Poussée	Marron
		45.	Soulevée	Verte
Sol	Prise De Mains	46.	Pontage	Verte
		47.	Clé De Poignet	Verte
		48.	Clé De Poignet Opposé	Verte
	Etranglement	49.	Pique Gorge	Verte
		50.	Crochetage	Verte
		51.	Coudes	Verte
		52.	Têtes Rapprochées	Verte
		53.	Doigt De L'œil	Verte
		54.	Cheveux	Verte
		55.	Jujigatame	Verte
	Etranglement A Côté	56.	Juji Inverse	Verte
		57.		Verte
	Saisie Judo			