

		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
Etreintes	Avant	15.	Projection Ou Clé De Nuque	Orange
		16.	Fermée	Verte
		17.	Ouverte	Verte
		18.	Ouverte Tête Collée	
	Avant Aux Jambes	19.		Verte
		20.	Clé Nuque	Verte
		21.	Avant Bras	Verte
		22.	Pieds Parties	Verte
	Avant Soulevée	23.		Verte
	Côté	24.		Verte
	Arrière	25.	Fermée	Verte
		26.	Ouverte	Verte
		27.	Soulevée	Verte
Sol	Prise De Mains	28.	Pontage	Verte
		29.	Clé De Poignet	Verte
		30.	Clé De Poignet Opposé	Verte
	Etranglement	31.	Pique Gorge	Verte
		32.	Crochetage	Verte
		33.	Coudes	Verte
		34.	Têtes Rapprochées	Frappe Nuque
		35.		Doigt De L'œil
		36.		Cheveux
				Verte
	Etranglement A Côté	37.	Jujigatame	Verte
		38.	Juji Inverse	Verte
	Saisie Judo	39.		Verte