

		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		
		35.		Verte	
	Avant Aux Jambes	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	Frappe Nuque	Verte
		53.		Doigt De L'œil	Verte
		54.		Cheveux	Verte
	Etranglement A Côté	55.	Jujigatame	Verte	
		56.	Juji Inverse	Verte	
	Saisie Judo	57.		Verte	