

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