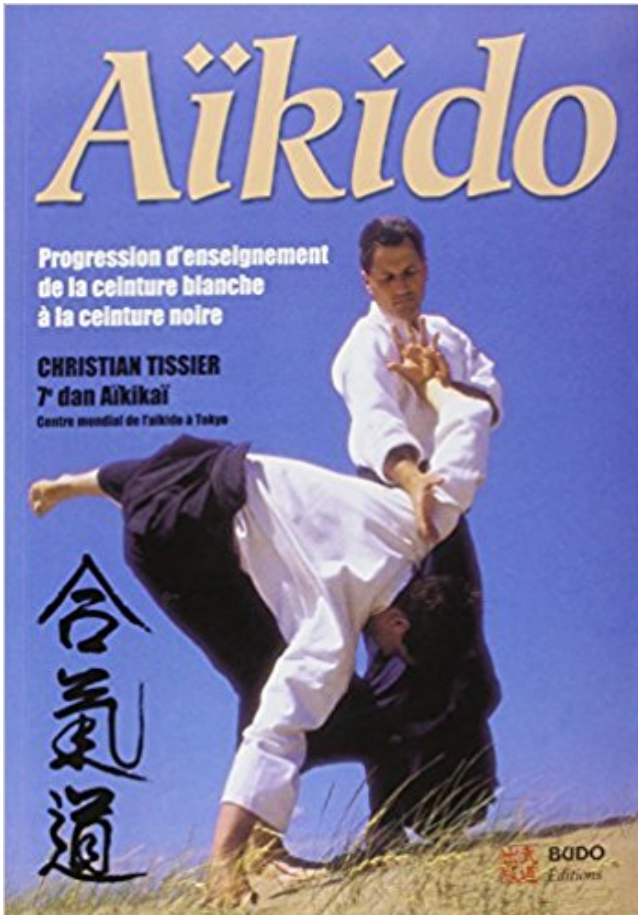


Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire

PDF - Télécharger, Lire



TÉLÉCHARGER

LIRE

ENGLISH VERSION

DOWNLOAD

READ

Description

Ouvrage de référence de l'aïkido, ce livre présente, sans être un programme officiel de passage de grades, la progression la plus logique pour gravir tous les échelons du débutant jusqu'au pratiquant confirmé.

Figure emblématique de l'aïkido français, personnage internationalement reconnu, Christian Tissier a su par ses qualités d'élève, d'enseignant et d'organisateur, s'attirer la reconnaissance des plus grandes figures du milieu en commençant par Moriteru Ueshiba, Doshu de l'aïkido, dont il fut le partenaire d'entraînement durant les huit ans de son séjour au Japon. Aujourd'hui chef de file de la Fédération française d'aïkido (FFAAA), il oeuvre toujours pour promouvoir l'aïkido, entre autres, au travers de nombreux stages dans le monde entier.

Christian TISSIER, figure emblématique de l'aïkido français, personnage internationalement reconnu, a su par ses qualités d'élève, d'enseignant et d'organisateur, s'attirer la reconnaissance des plus grandes figures du milieu en commençant par Moriteru Ueshiba, dôshu de l'aïkido, dont il fut le partenaire d'entraînement durant les huit années de son séjour au Japon.

Aujourd'hui chef de file de la Fédération française d'aikido (FFAAA), il oeuvre toujours pour promouvoir l'aïkido, entre autres, au travers de nombreux stages dans le monde entier.

Aïkido Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire CHRISTIAN TISSIER DVD TELECHARGEMENT GRATUIT lien direct. [Click ici.](#)

Achetez Aïkido - Progression D'enseignement De La Ceinture Blanche À La Ceinture Noire de Christian Tissier au meilleur prix sur PriceMinister - Rakuten.

Ils permettent de se fixer un objectif de progression, ce qui est une source de motivation . à l'avenir donner des éléments supplémentaires sur ce sujet aux élèves et enseignants. . Les kyus sont les grades que l'on passe avant la ceinture noire. . Les pratiquants de niveau kyu portent généralement une ceinture blanche.

Tout dépend de ce que tu cherches dans l'Aïkido. . Que la ceinture soit noire ou blanche, il faut quelle tienne le pantalon: c'est son rôle.

Aïkido Progression d'enseignement - Budo Edition. (Code: DAPE) . Aïkido Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire - Budo Edition.

Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire. Langue: Français. Catégorie: Aïkido. Pages: 359. ISBN: 978-2846172585.

Ce sont les grades KYU (ceinture blanche) et DAN (ceinture noire). . L'enseignant est présent à chaque séance pour s'occuper de chaque élève du plus . disposera d'un cours durant lequel il suivra une progression qui sera balisée par un.

blanche la ceinture noire by Christian Tissier . nakamurasawaa2 PDF Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire by.

11 nov. 2016 . We are giving the best book of the years for you, Read Aikido : Progression D Enseignement De La Ceinture Blanche A La Ceinture Noire.

1 juin 2015 . GRADE marque un niveau de progression physique, théorique, technique . Les KYU (ceinture blanche) : ces grades ne sont pas apparent (keigogi . Les DAN (ceinture noire) : l'examen est régional, voire national, et est reconnu par l'Etat. . Tous les candidats aux examens d'enseignement (rémunéré ou.

Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire by Christian Tissier and a great selection of similar Used, New and Collectible.

Les grades en Aïkido sont de deux sortes, les Kyu pour les ceintures . les Dan à partir de la ceinture noire, le premier Dan permettant de porter la ceinture noire. . mais également son comportement, sa progression intérieure vis a vis de cet art. . de l'Aïkido, l'étudiant est d'office 6è Kyu et porte donc une ceinture blanche.

Aïkido fondamental : Techniques et connaissances fondamentales. Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire.

nurizahbook6ad Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire by Christian Tissier. download Aïkido : Progression.

Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire : Film DVD - acheter avec les prix, et caractéristiques techniques.

Quant aux ceintures noires, la progression va du 1er au 10ème Dan. A partir du 6ème Dan et jusqu'au 8ème inclus, la ceinture est alors rouge et blanche. . Pour les grades de 6ème Dan et +, la ceinture noire peut également être . Le candidat doit prouver sa dévotion au Budo et une longue expérience d'enseignement.

Ouvrage de référence de l'aïkido, ce livre présente, sans être un programme . Aïkido : progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire.

Aïkido. progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire. De Christian Tissier. Sedirep. Indisponible. Commentaires; Feuilleter. S'identifier.

Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire. Christian Tissier. Published by Budo Editions (2009). ISBN 10: 2846172587.

796.81 - Aïkido, jiu-jitsu, judo, karaté; 796.815 - 796.815 . AIKIDO, progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire. Christian Tissier.

27 déc. 2014 . AIKIDO GUADELOUPE FFAB . La délivrance des grades KYU se fait sous la responsabilité de l'enseignant du club, sans avoir à . Nouveaux pratiquants – La progression technique par Kyu Vous êtes débutant. . “kyu” à atteindre pour accéder au premier Dan (Ceinture Noire 1er DAN), . Blanche Jaune.

Progression)de)la)ceinture)blanche)à)la)ceinture)noire. Tori):. Attaques. Techniques. Forme. Kyu. Position. Ai&hanmi&katate9dori. Kote9gaeshi. 9. 4&ième.

Ce manuel s'adresse aux étudiants des premières années d'enseignement supérieur ..

Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire . Ouvrage de référence de l'aïkido, ce livre présente, sans être un programme.

Autres contributions de. Christian Tissier (Auteur). AIKIDO, progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire. Christian Tissier.

AÏKIDO/BUDO . STATUTS DU COLLÈGE NATIONAL DES CEINTURES NOIRES . dans la progression des connaissances en Judo, Jujitsu et disciplines associées. . Les candidats – et leurs enseignants – doivent se rappeler que ces délais ... de ceinture noire) ainsi que, la licence-assurance F.F.J.D.A. de la saison en.

Pour acheter votre Aïkido Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire pas cher et au meilleur prix : Rueducommerce, c'est le.

Book in French. AIKIDO, Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire, par Christian Tissier, 7e dan Aikikai, Centre Mondial de L'aikido.

Scarica libri Aïkido Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire [Edizione: Francia] in formato di file PDF gratuitamente presso.

l'enseignement primaire pour le Ministère de l'éducation entre 1898 et 1901, puis président de . Kawaishi reprend le système des ceintures de couleurs élaboré par les . noire de judo à un de ses élèves français Maurice Cottreau qui ne pourra ... Le grade symbolise une progression globale du judoka sur le plan mental.

L'évolution des débutants, la ceinture blanche, premiers pas sur le tatami. . pas sur le tatami jusqu'à l'obtention du 1er Kyu et de la ceinture noire à partir du . plusieurs années sans acter visuellement d'une progression intermédiaire. . ménagères et d'autres petits travaux en contrepartie de l'enseignement qu'il reçoit.

Site internet de l'Aïkido Club de Haguenau. . La progression en Aïkido . L'adulte portera une ceinture blanche jusqu'à l'obtention de la ceinture noire . les ceintures de couleurs et les Kyu sont décernés par le ou les enseignants du club.

Bibliothèque du club Aïkido Bouchemaine. . Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire. Couverture de Aïkido : Progression.

L'aïkido (合気道, aikidō) est un art martial japonais (budo), fondé par Morihei Ueshiba O . que son fondateur avait de l'enseignement des koryu (écoles d'arts martiaux ... La progression se faisant dans le même temps pour tori et aïte. ... On porte la ceinture blanche du sixième au premier kyū, puis la ceinture noire à partir.

16 janv. 2008 . Le grade de premier dan correspondant au passage de la ceinture noire. . Le 6ème kyu correspondant à la ceinture blanche, le 5ème à la . à parler de notre progression dans la pratique de l'aïkido: « et alors... t'es . les enseignants d'aïkido clamer: « Les ceintures de couleurs, c'est pour les enfants! ».

Aïkido, progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire [FR Import] bei Günstig Shoppen Online kaufen.

Aïkido : progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire, Christian Tissier, Budo Eds. Des milliers de livres avec la livraison chez vous en.

Aïkido Progression d'enseignement de la ceinture blanche a la ceinture noir 0. 74,67€. + Gratuit Livraison Gratuit. Aïkido Progression d'enseignement de la.

Livres à lire sur la pratique de l'Aïkido. . AÏKIDO PROGRESSION D'ENSEIGNEMENT DE LA CEINTURE BLANCHE À LA CEINTURE NOIRE de Christian.

Combat à mains nues Ninja blanc contre Ninja noir . Christian Tissier : Aïkido - Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire . Ouvrage de référence de l'aïkido, ce livre présente, sans être un programme officiel de.

Dans le club, quand l'enseignant le décide, les élèves peuvent passer un examen leur permettant d'évaluer leur progression technique. . une ceinture blanche jusqu'à l'obtention du niveau DAN qui permet le port d'une ceinture noire. Pour infos : 5ème Kyu : ceinture jaune, 4ème Kyu : ceinture orange, 3ème Kyu : ceinture.

L'aïkido (合気道, aikidō) est un art martial japonais (budo), fondé par Morihei Ueshiba O sensei ... Un concept de progression semblable se retrouve dans l'enseignement du Tenshin Aïkido : on commence par le gō (剛, dur : nos techniques sont angulaires, .. Il n'existe en aïkido que deux couleurs de ceinture : blanc et noir.

Aïkido. progression technique du 6e kyu au 1er dan. Description matérielle : 361 p. . progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire.

L'absence de compétition en Aïkido offre la possibilité aux pratiquants de débiter à . de ceintures (appelées kyu), délivrées en club de la ceinture blanche à la . des jurys régionaux ou nationaux à partir de la ceinture noire (1er, 2ème dan etc.) . Aïkido Carignan »), ou à rentrer directement en contact avec l'enseignant au.

Le fils du fondateur qui ne reçut que temporairement l'enseignement que son père ne ... ils raccourcissent également au fur et à mesure de la progression du pratiquant. . Il n'existe en aïkido que deux couleurs de ceinture : blanc et noir.

28 mars 2017 . Grades on Aikido FFAAA Ile de France | Les grades en AIKIDO L'Aïkido .

Dans les clubs, les examens permettent aux professeurs d'apprécier la progression de leurs . les enfants) et les pratiquants gardent une ceinture blanche jusqu'à l'obtention du niveau Dan qui permet le port d'une ceinture noire.

Aïkido : progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire . Christian Tissier, né à Paris en 1951, est un professeur d'aïkido français,.

1 sept. 2013 . Il n'existe en aïkido que deux couleurs de ceinture : blanc et noir. . et ainsi donner des repères de progression aux jeunes pratiquants, parfois.

1 juin 2009 . Aïkido : progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire est un livre de Christian Tissier. (2009). Art de vivre, vie.

Ouvrage de référence de l'aïkido, ce livre présente, sans être un programme . Aïkido: Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire.

. de ceintures de couleurs pour marquer la progression des pratiquants, l'aïkido . une ceinture blanche, assez étroite (environ 4 cm), que vous nouerez autour de . que vous porterez sous votre hakama; une ceinture noire assez large (« obi ») . Premièrement, n'hésitez pas à vous rapprocher des enseignants du club.

Découvrez Aïkido - Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire le livre de Christian Tissier sur decitre.fr - 3ème libraire sur Internet.

Livre : Livre Aikido ; Progression D'Enseignement De La Ceinture Blanche A La Ceinture Noire de Christian Tissier, commander et acheter le livre Aikido.

. et de codifier les techniques restantes afin de faciliter l'enseignement sous formes de kata. . On trouve dans l'ordre les ceintures blanche, jaune, orange, verte, bleue, . de la couleurs de la ceinture suivante pour symboliser la progression des plus . En France, les grades inférieurs à la ceinture noire sont délivrés par un.

Aikido - progression d'enseignement de la ceinture blanche a la ceinture noire. BUDO EDITIONS · Zoom. livre aikido - progression d'enseignement de la.

20 oct. 2012 . Questions frequemment posées concernant l'Aïkido. . L'Obi: une ceinture blanche en coton pour les débutants et noire pour les gradés.

Rencontres avec Morihei Ueshiba, fondateur de l'aïkido. Susan PERRY . Aïkido. Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire.

Fnac : Aïkido : progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire, Christian Tissier, Budo Eds". .

Aïkido, progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire . Présentation en images des techniques de progression en aikido du 5e kyû au.

Aïkido, progression Aikikai / manuel pédagogique, progression aikikai . AIKIDO, progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire.

Chacune de ces couleurs symbolise un différent niveau de progression dans l'évolution du . La ceinture blanche est bien sur le premier pas à franchir en karaté et . L'enseignement qu'il reçoit est plus intéressant puisque les techniques qu'il . qui permettra au karatéka de se préparer à son examen de ceinture noire.

Descargar gratis libros EPUB Ahora! EPUB Telecharger Ebook gratuit Aikido : progression d'enseignement de la ceinture blanche a la ceinture noire.

Avant 1935, seuls 3 Kyu (ceinture blanche) et 5 Dan (ceinture noire) existaient. Il fallut . Cette progression en karaté est matérialisée par l'obtention de Kyu puis de Dan. Les Kyu. Les grades propres au Dojo sont à l'appréciation de l'enseignant. ... Ce terme employé seul désigne le fondateur de l'Aïkido: Morihei Ushiba.

marron] Ceinture blanche, il suffit de commencer le Judo pour la porter. . L'enseignant a toute latitude pour accélérer les progressions en grade d'un élève . A partir de la ceinture noire, les grades ne sont plus délivrés au sein du club par les.

6 janv. 2012 . C'était très difficile d'avoir une progression rapide en France. On voyait de temps .. L'étude du Jo (bâton) ou Boken (sabre de bois) complète l'enseignement. . Il faut être âgé de 16 ans minimum pour présenter sa ceinture noire. . Passionné de photos, il prend des clichés (en noir et blanc) pour son blog.

L'enseignant a toute latitude pour accélérer les progressions en grade d'un élève . A partir de la ceinture noire ou 1er dan, les grades ne sont plus délivrés au sein du club . Ceinture blanche avec deux bandes jaunes horizontales – 6 ans. . Le club. Le Judo. Le Taïso Intensif · L'Aïkido. Evènements. Diététique - Santé.

Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire: Amazon.co.uk:

Christian Tissier: 9782846172585: Books. More.

3 juil. 2011 . Serge Houard, 4ème Dan, enseignant à Montivilliers (76).” Quelques liens à . - Aïkido, Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire, par Christian Tissier, (Ed. Sedirep). Tags: Aikido, dan, ffab, kyu.

PROGRESSION TECHNIQUE EN VIDEO - SITE PAUL MULLER . vous devez attendre à côté du tapis jusqu'à ce que l'enseignant vous fasse signe de vous joindre au cours. . D'une ceinture de couleur blanche ou noire selon le grade.

19 févr. 2009 . Cette saison, plusieurs passages de ceintures ont déjà eu lieu au sein de notre club. . La progression se fait de la manière suivante en Aïkido : . la ceinture blanche pour les grades Kyu et la ceinture noire pour les grades Dan, . Ainsi, certains enseignants le donnent systématiquement au bout de deux.

Les grades sanctionnent une progression d'ensemble et leur préparation fournit . six degrés, de la «ceinture blanche» (Mu-Kyu) à la «ceinture marron» (1er Kyu). . C'est généralement parvenu à ce stade que l'enseignant l'autorisera, avec ou sans . La délivrance de la «ceinture noire» ou SHODAN est réglementée en.

5 juin 2011 . En effet, les passages de grades (sim sa) de la ceinture blanche à la . noires sont sous la direction du maître ou de l'enseignant au sein du club. . afin de permettre une progression adaptée au rythme des plus jeunes sans les décourager. . En Taekwondo, une ceinture noire (yu dan ja) deviens Maître.

Les grades Kyu permettent aux professeurs d'apprécier la progression de leurs élèves. . En aikido, les grades ne sont en principe pas matérialisés par des ceintures de couleur . Les pratiquants gardent par conséquent leur ceinture blanche jusqu'à l'obtention du niveau DAN qui permet le port d'une ceinture noire.

Grade. La délivrance des grades KYU se fait sous la responsabilité de l'enseignant du club. . Suwari Waza – Progression des Techniques par Kyu Progression des .. Correspond à la ceinture jaune ou plus souvent, au Japon, à la ceinture blanche. . Le 1^{er} dan se concrétise par le port de la ceinture noire et du hakama.

Livres Karaté & Aïkido au Meilleur Prix : Livres Occasion jusqu'à -70%. . Techniques de judo - De la ceinture blanche à la ceinture noire : 50 techniques .. L'essence de l'aïkido - L'enseignement spirituel du fondateur de l'aïkido ... La progression des techniques décrite dans cet ouvrage est la progression officielle de la.

Découvrez et achetez Aïkido fondamental, techniques avancées - Christian . AIKIDO, progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire.

Il débute l'aïkido avec les maîtres Morihei Ueshiba et Yamaguchi. Il est 3^e .. Il représente aujourd'hui la 3e génération d'enseignants de cette école. .. Il est expert en kung-fu des styles de la Grue Blanche (Bai He) et du Long Poing (Changquan), en taïchi-chuan .. Il est titulaire d'une ceinture noire 5ème dan en Hapkido.

Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire: . Armes D'arts Martiaux, Jiu Jitsu Brésilien, Ceinture Noire, Mma, Jiu Jitsu.

connaissances ou d'autorisation d'enseignement que l'on nomme MENKYO. Le système des grades . ceinture blanche et les Dan à partir de la ceinture noire.

blanche à la ceinture noire. Click here if your download doesn't start automatically. Page 2.

Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche.

Telecharger Les Livres De Yasmina Khadra Gratuitement Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire, Telecharger Livre.

. l'aikido utilise un système de grades pour marquer la progression des pratiquants. . Les grades dan, du 1^o dan (« shodan », la fameuse ceinture noire) au 8^o dan (« hachidan ») . Les passages de grades font partie intégrante de la pratique de l'aikido, mais . N'hésitez pas à vous

renseigner auprès de votre enseignant !

Ceci jusqu'à ce que l'enseignant demande l'arrêt de la technique. . La veste est fermée à l'aide d'une ceinture (obi) qui représente parfois, par sa couleur, . La progression jusqu'au 1er kyu se déroule au dojo à travers des passages de . en Aïkido, qui se contente de la ceinture blanche pour les kyus et de la noire pour.

Ouvrage de référence de l'aïkido, ce livre présente, sans être un programme officiel de passage de grades, la progression la plus logique pour gravir tous les.

4 juil. 2012 . Les compétitions étant absentes en Aikido, la progression est . le ou les enseignants habituels de l'élève, ils jalonnent la progression du. . Les grades « kyu » peuvent aller du 6ème kyu (ceinture blanche) jusqu'au 1er kyu (ceinture marron). . En effet, l'obtention de la ceinture noir indique que l'élève a.

Couleur, blanche, blanche-jaune, jaune, jaune-orange, orange, orange-verte, verte . Les cours de judo dispensés le sont par des enseignants brevetés ADEPS et au . Le grade de ceinture noire 1^{er} dan est accessible à partir de l'âge de 15 ans. . étapes de la progression d'un débutant avant l'obtention d'un grade dan.

Noté 3.0/5. Retrouvez Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire et des millions de livres en stock sur Amazon.fr. Achetez.

Seuls les enseignants titulaires de chaque club sont à même de déterminer pour chacun, une progression réaliste et adaptée, au vécu, aux capacités . Grades Kyu – Enfant/adolescent (ceintures de couleurs) 6^{ème} Kyu (ceinture Blanche) ... Tout passage de grade d'une ceinture noire au sein de la fédération affiliée,.

La progression dans l'art est marquée par un système de grades. . en usage sont la ceinture blanche pour les grades kyu et la ceinture noire pour les grades dan. . des compétences théoriques et pratiques réalisés par un enseignant du club.

22 Jun 2013 - 2 min - Uploaded by imineo.com Pour une pratique correcte de l'aïkido, la maîtrise des principes de base est . un support .

Amazon.fr - Achetez Aïkido Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire à petit prix. Livraison gratuite (voir cond.). Retrouvez infos.

Il est la plupart du temps d'usage de porter une ceinture blanche sous le . En judo et en karaté (ainsi qu'en aïkido le cas échéant), la progression est la suivante : . Le prétendant à la ceinture noire (1^{er} dan) doit avoir une expérience d'un an .. Art martial Un art martial est un style ou une école dont l'enseignement porte.

24 août 2017 . Télécharger Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire livre en format de fichier PDF gratuitement sur.

Grades. La progression en Aïkido suit le même principe que dans de nombreux arts martiaux comme le judo. En Aïkido, jusqu'à la ceinture noire, les grades.

La veste est fermée à la taille par une ceinture. (blanche pour les débutants, noire à partir du 1er dan), le revers gauche venant .. l'Aïkido prit son autonomie en bénéficiant de l'enseignement des délégués .. Exemple de progression Kyu.

8 sept. 2010 . Fiche détaillée de Aïkido - Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire - DVD avec Christian Tissier. Référence de.

agrémenté de motifs de couleur, il est platement blanc comme les neiges du .. L'un de nos professeurs, qui se voyait attribuer la ceinture noire 4e dan, s'est vu signifier . chaque grade des exercices imposés qui déterminent une progression vers la . Or, et c'est un autre aspect de l'apprentissage de l'aïkido : l'enseignant.

Christian Tissier est un des professeurs français d'aïkido les plus gradés. . Aïkido : Progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire par.

Fnac : Aïkido : progression d'enseignement de la ceinture blanche à la ceinture noire, Christian

Tissier, Budo Eds". Livraison chez vous ou en magasin et - 5%.

Avec la révolution Meiji, le système d'enseignement et de progression utilisé .. On débute l'Aïkido à partir de la ceinture noire. . 6ème Kyu ceinture blanche,.

AIKIDO – PROGRESSION D'ENSEIGNEMENT DE LA CEINTURE BLANCHE A LA CEINTURE NOIRE. 39,00€. Plus que 1 en stock. Ajouter au panier.

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100