



FEUILLE D'ÉVALUATION

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.



Blanche - Blanche/Jaune 1 - Blanche/Jaune 2 - Jaune

Nom :	Date du passage de grade :
Prénom :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Uki goshi <input type="checkbox"/>	- Taï otoshi <input type="checkbox"/>	- Hiza guruma <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Kubi nage <input type="checkbox"/>		- O soto gari <input type="checkbox"/>	

b

IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Yoko shiho gatame <input type="checkbox"/>	- Tate shiho gatame <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------	--------------------------

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO – JUJITSU)

Séries A, B C et D des 20 prédéfinies A1 = KATATE DORI A3 = MAE DORI KUBI	Défenses : 2 réponses libres à 2 situations d'agression
---	--

UCHI-KOMI :

Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et recul du partenaire

EXERCICES D'APPLICATION A REALISER

1 KAKARI-GEIKO de 2' max (Tori propose des enchaînements et Uke défend librement (candidat jugé en Tori) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max.

EVALUATION GRADE VALIDEE :	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Signature :		



ÉVALUATION

BLANCHE - BLANCHE/JAUNE 1 - BLANCHE/JAUNE 2 - JAUNE



UKI GOSHI



KUBI NAGE



TAI OTOSHI



HIZA GURUMA

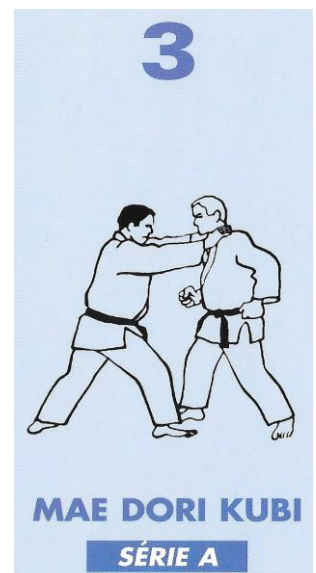
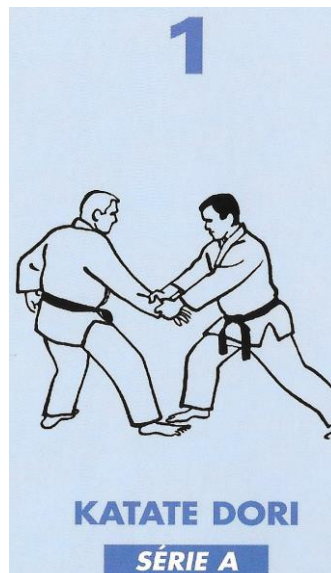


O SOTO GARI



YOKO SHIHO GATAME

TATE SHIHO GATAME





FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Blanche - Blanche/Jaune 1 - Blanche/Jaune 2 - Jaune

Nom :	Date du passage de grade :
Prénom :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Uki goshi <input type="checkbox"/>	- Morote avec barrage <input type="checkbox"/>	- O uchi gari <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Kubi nage <input type="checkbox"/>		- Ko soto gari <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Kami shiho gatame <input type="checkbox"/>	- Tate shiho gatame <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	--	--------------------------	--------------------------

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO – JUJITSU)

Séries A, B C et D des 20 prédéfinies A2 = ERI DORI A3 = MAE DORI KUBI	Défenses : 2 réponses libres à 2 situations d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et recul du partenaire	EXERCICES D'APPLICATION A REALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (<i>Tori propose des enchaînements et Uke défend librement (candidat jugé en Tori)</i>) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max.
--	--

EVALUATION GRADE VALIDEE :	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Signature :		



ÉVALUATION BLEUE-MARRON



UKI GOSHI



KUBI NAGE



MOROTE AVEC BARRAGE



O UCHI GARI



KO SOTO GARI

TATE SHIHO GATAME



KAMI SHIHO GATAME

2



ERI DORI
SÉRIE A

3



MAE DORI KUBI
SÉRIE A



FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Blanche - Blanche/Jaune 1 - Blanche/Jaune 2 - Jaune

Nom :	Date du passage de grade :
Prénom :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Uki goshi <input type="checkbox"/>	- Taï otoshi <input type="checkbox"/>	- Sasae tsurikomi ashi <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Kubi nage <input type="checkbox"/>		- Ko uchi gari <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Yoko shiho gatame <input type="checkbox"/>	- Kuzure gesa gatame <input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
--	---	--------------------------	--------------------------

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO - JUJITSU)

Séries A, B C et D des 20 prédéfinies A1 = KATATE DORI A2 = ERI DORI	Défenses : 2 réponses libres à 2 situations d'agression
--	--

UCHI-KOMI :

Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et recul du partenaire

EXERCICES D'APPLICATION A REALISER

1 KAKARI-GEIKO de 2' max (Tori propose des enchaînements et Uke défend librement (candidat jugé en Tori) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max.

EVALUATION GRADE VALIDEE :	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Signature :		



ÉVALUATION

BLANCHE - BLANCHE/JAUNE 1 - BLANCHE/JAUNE 2 - JAUNE



UKI GOSHI



KUBI NAGE



TAI OTOSHI



SASAE TSURIKOMI ASHI



KO UCHI GARI



YOKO SHIHO GATAME



KUZURE GESA GATAME

