



# FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Jaune - Jaune/Orange 1 - Jaune/Orange 2 - Orange

Nom : .....	Date du passage de grade :
Prénom : .....	.....

## TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Harai goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon seoi nage <input type="checkbox"/>	- Ashi guruma <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>
- Uki goshi <input type="checkbox"/>		- O uchi gari <input type="checkbox"/>	

## TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

### IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Ushiro gesa gatame <input type="checkbox"/>	- Hon gesa gatame <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>
---	--	------------------------------	------------------------------

## TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO - JUJITSU)

Séries A, B C et D des 20 prédéfinies A2 = ERI DORI B1 = MAE 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 JAUNE

## JAUNE/ORANGE 1 - JAUNE/ORANGE 2 - ORANGE

**HARAI GOSHI**



**UKI GOSHI**



**IPPON SEOI NAGE**



**O UCHI GARI**



**ASHI GURUMA**



**USHIRO KESA GATAME**



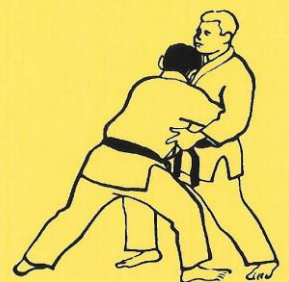
**HON-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL

**2**



**ERI DORI**  
**SÉRIE A**

**1**



**MAE DORI**  
**SÉRIE B**



# FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Jaune - Jaune/Orange 1 - Jaune/Orange 2 - Orange

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 soto gari <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>
- Koshi guruma <input type="checkbox"/>		- Hiza guruma <input type="checkbox"/>	

## TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

### IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Hon gesa gatame <input type="checkbox"/>	- Kami shiho gatame <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>
--	--	------------------------------	------------------------------

## TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO - JUJITSU)

Séries A, B C et D des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI B2 = YOKO 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 JAUNE

## JAUNE/ORANGE 1 - JAUNE/ORANGE 2 - ORANGE



**UKI GOSHI**



**KOSHI GURUMA**



**MOROTE AVEC BARRAGE**



**O SOTO GARI**



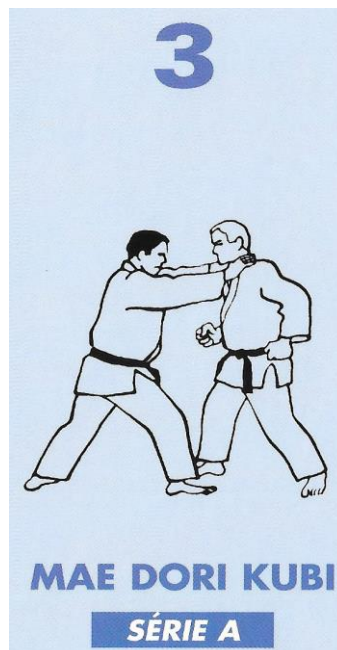
**HIZA GURUMA**



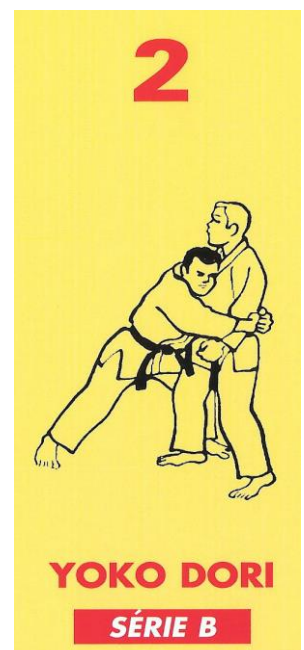
**KAMI SHIHO GATAME**



**HON-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL



**3**  
**MAE DORI KUBI**  
**SÉRIE A**



**2**  
**YOKO DORI**  
**SÉRIE B**



# FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Jaune - Jaune/Orange 1 - Jaune/Orange 2 - Orange

Nom : .....	Date du passage de grade :
Prénom : .....	.....

## TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

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

## TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

### IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Tate shiho gatame <input type="checkbox"/>	- Hon gesa gatame <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>	- A <input type="checkbox"/>
--	--	------------------------------	------------------------------

## TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO – JUJITSU)

Séries A, B C et D des 20 prédéfinies A1 = KATATE DORI B3 = YOKO 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  NON

Signature :



# ÉVALUATION JAUNE

## JAUNE/ORANGE 1 - JAUNE/ORANGE 2 - ORANGE

**O GOSHI**



**KUBI NAGE**



**TAI OTOSHI**



**O SOTO GARI**



**O UCHI GARI**

**TATE SHIHO GATAME**



**HON-GESA-GATAME**  
CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL

**1**



**KATATE DORI**  
**SÉRIE A**

**3**



**YOKO DORI**  
**SÉRIE B**