



FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Orange - Orange/Verte 1 - Orange/Verte 2 - Verte

Nom :	Date du passage de grade :
Prénom :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Tsurikomi goshi <input type="checkbox"/>	- Eri seoi nage <input type="checkbox"/>	- O uchi gari <input type="checkbox"/>	- Tomoe nage <input type="checkbox"/>
- Uchi mata <input type="checkbox"/>		- Ashi guruma <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Yoko shiho gatame <input type="checkbox"/>	- Ushiro 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 A3 = MAE DORI KUBI C1 = JODAN OIE TSUKI	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 VALIDÉE :	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Signature :		



ÉVALUATION ORANGE

ORANGE/VERTE 1 - ORANGE/VERTE 2 - VERTE



TSURIKOMI GOSHI

UCHI MATA



ERI SEOI NAGE



O UCHI GARI



ASHI GURUMA



TOMOE NAGE



YOKO SHIHO GATAME



USHIRO KESA GATAME

3



MAE DORI KUBI

SÉRIE A

1



JODAN OIE TSUKI

SÉRIE C



FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Orange - Orange/Verte 1 - Orange/Verte 2 - Verte

Nom :	Date du passage de grade :
Prénom :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Ushiro goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon seoi nage <input type="checkbox"/>	- Uchi mata <input type="checkbox"/>	- Tomoe nage <input type="checkbox"/>
- Uki goshi <input type="checkbox"/>		- Ko uchi gari <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Kuzure gesa gatame <input type="checkbox"/>	- Tate 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 B2 = YOKO DORI C3 = JODAN NANAME SHUTO	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 VALIDÉE :

OUI

NON

Signature :



ÉVALUATION ORANGE

ORANGE/VERTE 1 - ORANGE/VERTE 2 - VERTE



USHIRO GOSHI



UKI GOSHI



IPPON SEOI NAGE



KO UCHI GARI



UCHI MATA



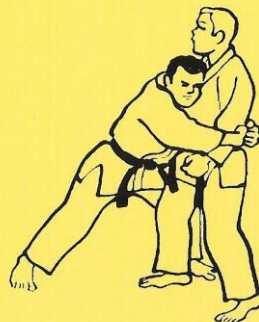
TOMOE NAGE

TATE SHIHO GATAME



KUZURE GESA GATAME

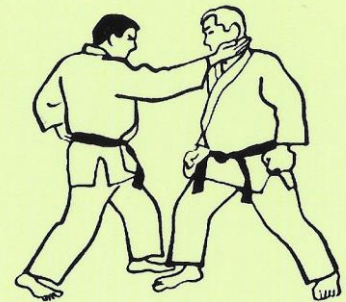
2



YOKO DORI

SÉRIE B

3



**JODAN
NANAME SHUTO**

SÉRIE C



FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Orange - Orange/Verte 1 - Orange/Verte 2 - Verte

Nom :	Date du passage de grade :
Prénom :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Koshi guruma <input type="checkbox"/>	- Morote seoi nage <input type="checkbox"/>	- O soto gari <input type="checkbox"/>	- Yoko tomoe nage <input type="checkbox"/>
- Harai goshi <input type="checkbox"/>		- Hiza guruma <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS - OSAEKOMI-WAZA

- Kami 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 A3 = MAE DORI KUBI 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 VALIDÉE :

OUI

NON

Signature :



ÉVALUATION ORANGE

ORANGE/VERTE 1 - ORANGE/VERTE 2 - VERTE

HARAI GOSHI



O SOTO GARI



KOSHI GURUMA



MOROTE SEOI NAGE



HIZA GURUMA



YOKO TOMOE NAGE



KAMI SHIHO GATAME



HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL

3

MAE DORI KUBI

SÉRIE A

1

MAE DORI

SÉRIE B