



FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Verte - Verte/Bleue 1 - Verte/Bleue 2 - Bleue

| | |
|----------------|----------------------------|
| 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 VERTE

VERTE/BLEUE 1 - VERTE/BLEUE 2 - BLEUE



TSURIKOMI GOSHI

UCHI MATA



ERI SEOI NAGE



O UCHI GARI



ASHI GURUMA



TOMOE NAGE

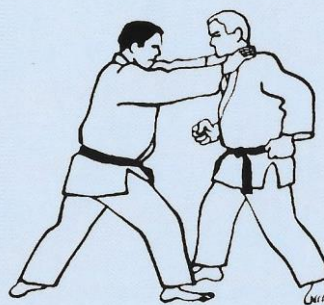


YOKO SHIHO GATAME



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.

Verte - Verte/Bleue 1 - Verte/Bleue 2 - Bleue

| | |
|----------------|----------------------------|
| 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 VERTE

VERTE/BLEUE 1 - VERTE/BLEUE 2 - BLEUE



USHIRO GOSHI



UKI GOSHI



IPPON SEOI NAGE



KO UCHI GARI



UCHI MATA



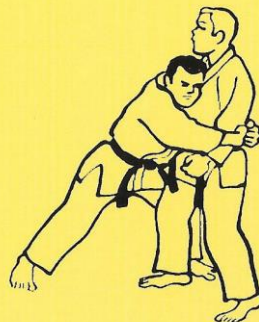
TOMOE NAGE

TATE SHIHO GATAME



KUZURE GESA GATAME

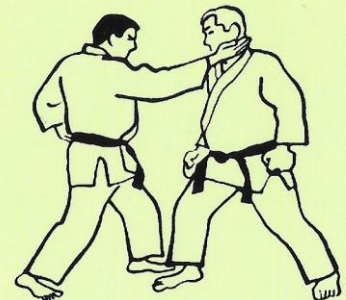
2



YOKO DORI

SÉRIE B

3



**JODAN
NANAME SHUTO**

SÉRIE C



FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Verte - Verte/Bleue 1 - Verte/Bleue 2 - Bleue

| | |
|----------------|----------------------------|
| 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 VALIDEE :

OUI

NON

Signature :



ÉVALUATION VERTE

VERTE/BLEUE 1 - VERTE/BLEUE 2 - BLEUE

HARAI GOSHI



O SOTO GARI



KOSHI GURUMA



MOROTE SEOI NAGE



YOKO TOMOE NAGE



KAMI SHIHO GATAME



HIZA GURUMA



HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL

3

MAE DORI KUBI

SÉRIE A

1

MAE DORI

SÉRIE B