



FEUILLE D'ÉVALUATION

1^{er} dan – UV2 (dominante compétition)



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

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"/>	- Tai otoshi <input type="checkbox"/>	- Ashi guruma <input type="checkbox"/>	- Tomoe nage <input type="checkbox"/>
- Tsurikomi goshi <input type="checkbox"/>		- Sasae tsurikomi ashi <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Hon gesa gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka jime <input type="checkbox"/>	- Juji gatame <input type="checkbox"/>
- Tate shio gatame <input type="checkbox"/>		

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO – JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A1 = KATATE DORI B4 = MAE DORI	Défenses : 2 réponses libres à 2 situations d'agression
--	--

EPREUVE UV2 COMPETITION VALIDEE :

OUI

NON

Signature :



ÉVALUATION UV2 COMPETITION



HARAI-GOSHI
BALAYAGE DE LA HANCHE



TSURI-KOMI-GOSHI
PROJECTION DE HANCHE
EN PÉCHANT



TAI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS
AVEC BARRAGE



ASHI-GURUMA
ENROULEMENT
AUTOUR DE LA JAMBE



SASAE-TSURIKOMI-ASHI
BLOCAGE DU PIED EN PÉCHANT



HON-GESA-GATAME
CONTRÔLE LATÉRO-COSTAL

TOMOE-NAGE

PROJECTION
EN CERCLE



TATE-SHIHO-GATAME

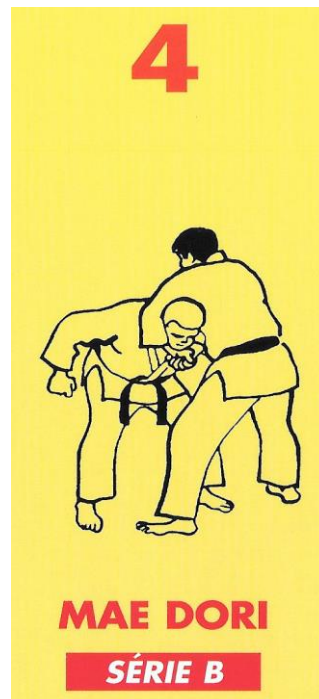
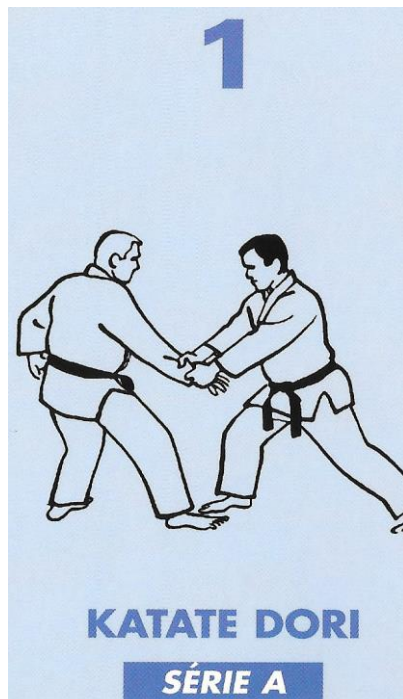
CONTRÔLE À CHEVAL



HADAKA-JIME
ÉTRANGLEMENT À MAINS NUES



JUJI GATAME





FEUILLE D'ÉVALUATION

1^{er} dan – UV2 (dominante compétition)



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

Nom :	Date du passage de grade :
Prénom :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA, JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Uchi mata <input type="checkbox"/>	- Ippon seoi nage <input type="checkbox"/>	- Hiza guruma <input type="checkbox"/>	- Tomoe nage <input type="checkbox"/>
- Kubi nage <input type="checkbox"/>		- Ko uchi gari <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kata gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka jime <input type="checkbox"/>	- Juji gatame <input type="checkbox"/>
- Yoko shio gatame <input type="checkbox"/>		

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO – JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B2 = YOKO DORI C5 = SHUDAN MAWAISHI GERI	Défenses : 2 réponses libres à 2 situations d'agression
--	--

EPREUVE UV2 COMPETITION VALIDEE :

OUI

NON

Signature :



ÉVALUATION UV2 COMPETITION



UCHI-MATA
FAUCHAGE INTÉRIEUR
DE LA CUISSE



Kubi-nagé



IPPON-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR UNE ÉPAULE



HIZA-GURUMA
ROUE AUTOUR DU GENOU



KO UCHI-GARI
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR

KATA-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-COSTAL



TOMOE-NAGE

PROJECTION
EN CERCLE



JUJI GATAME

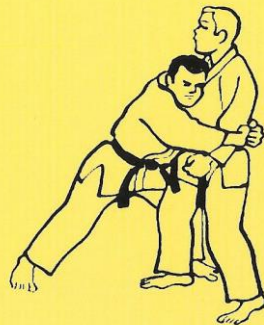
YOKO-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-STERNAL



HADAKA-JIME
ÉTRANGLEMENT À MAINS NUES

2



YOKO DORI

SÉRIE B

5



**SHUDAN
MAWAISHI GERI**

SÉRIE C



FEUILLE D'ÉVALUATION

1^{er} dan – UV2 (dominante compétition)



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

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 otoshi <input type="checkbox"/>	- Tomoe nage <input type="checkbox"/>
- Harai goshi <input type="checkbox"/>		- Ko soto gari <input type="checkbox"/>	

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kami shio gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka jime <input type="checkbox"/>	- Juji gatame <input type="checkbox"/>
- Ushiro gesa gatame <input type="checkbox"/>		

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO – JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = JODAN NANAME SHUTO A2 = ERI DORI	Défenses : 2 réponses libres à 2 situations d'agression
---	--

EPREUVE UV2 COMPETITION VALIDEE :	OUI <input type="checkbox"/>	NON <input type="checkbox"/>
Signature :		



ÉVALUATION UV2 COMPETITION



KOSHI-GURUMA
ENROULEMENT DE LA HANCHE



HARAI-GOSHI
BALAYAGE DE LA HANCHE



MOROTE-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR DESSUS LE DOS
À DEUX MAINS



O SOTO-OTOSHI
GRAND RENVERSEMENT
EXTÉRIEUR



KO SOTO-GARI
PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR



KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL



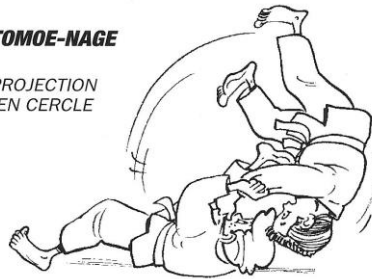
HADAKA-JIME
ÉTRANGLEMENT À MAINS NUES



USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL

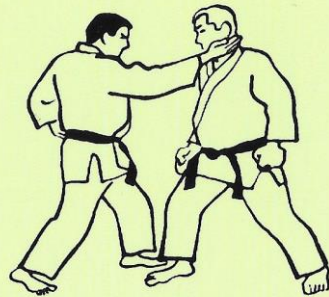
TOMOE-NAGE

PROJECTION
EN CERCLE



JUJI GATAME

3



**JODAN
NANAME SHUTO**

SÉRIE C

2



ERI DORI

SÉRIE A