



FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

1er dan – UV2 (dominante technique)

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

| | |
|--|--|
| 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 UV2 TECHNIQUE VALIDEE : | OUI <input type="checkbox"/> | NON <input type="checkbox"/> |
| Signature : | | |



ÉVALUATION UV2 TECHNIQUE



HARAI-GOSHI
BALAYAGE DE LA HANCHE



TSURI-KOMI-GOSHI
PROJECTION DE HANCHE
EN PÊCHANT



TAI-OTOSHI
RENVERSEMENT DU CORPS
AVEC BARRAGE



ASHI-GURUMA
ENROULEMENT
AUTOUR DE LA JAMBE



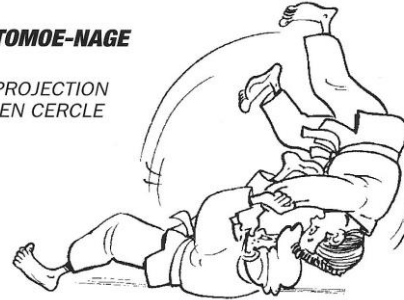
SASAE-TSURIKOMI-ASHI
BLOCAGE DU PIED EN PÊCHANT



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


1



KATATE DORI

SÉRIE A

4



MAE DORI

SÉRIE B



FEUILLE D'ÉVALUATION

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.



1er dan – UV2 (dominante technique)

| | |
|----------------|----------------------------|
| 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 juji 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 |
|--|--|

| | |
|--|--|
| 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 UV2 TECHNIQUE VALIDEE : | OUI <input type="checkbox"/> | NON <input type="checkbox"/> |
| Signature : | | |



ÉVALUATION UV2 TECHNIQUE



UCHI-MATA
FAUCHAGE INTÉRIEUR
DE LA CUISSE



KUBI NAGE



IPPON-SEOI-NAGE
PROJECTION PAR UNE ÉPAULE



HIZA-GURUMA
ROUE AUTOUR DU GENOU



KO UCHI-GARI
PETIT FAUCHAGE INTÉRIEUR

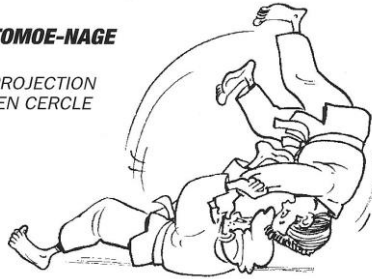
KATA-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-COSTAL



TOMOE-NAGE

PROJECTION
EN CERCLE



JUJI GATAME

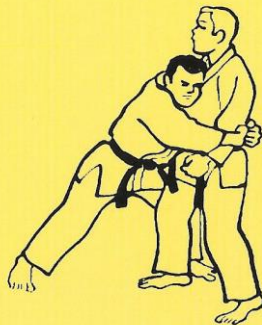
YOKO-SHIHO-GATAME

CONTRÔLE
LATÉRO-STERNAL



HADAKA-JIME
ÉTRANGLEMENT À MAINS NUES

2



YOKO DORI

SÉRIE B

5



**SHUDAN
MAWAISHI GERI**

SÉRIE C



FEUILLE D'ÉVALUATION



Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

1er dan – UV2 (dominante technique)

| | |
|----------------|----------------------------|
| 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 juji 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 |
|---|--|

| | |
|--|--|
| 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 UV2 TECHNIQUE VALIDEE : | OUI <input type="checkbox"/> | NON <input type="checkbox"/> |
| Signature : | | |



ÉVALUATION UV2 TECHNIQUE



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 RENVÈREMENT
EXTÉRIEUR



KO SOTO-GARI
PETIT FAUCHAGE EXTÉRIEUR



KAMI-SHIHO-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE STERNAL



HADAKA-JIME
ÉTRANGLEMENT À MAINS NUES



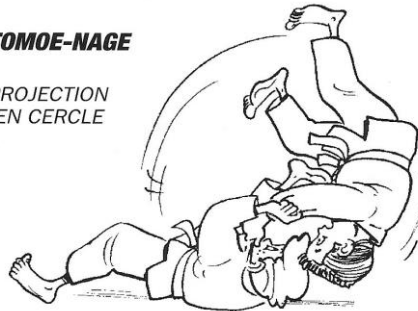
JUJI GATAME



USHIRO-KESA-GATAME
CONTRÔLE ARRIÈRE COSTAL

TOMOE-NAGE

PROJECTION
EN CERCLE




3



**JODAN
NANAME SHUTO**

SÉRIE C

2



ERI DORI

SÉRIE A