

Date du Passage de Grade :

NOM : Date de naissance :

Prénom : Grade actuel :

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU) (Une technique par groupe)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- <input type="checkbox"/>
- O-goshi <input type="checkbox"/>	- Seoi Otoshi <input type="checkbox"/>	- Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	
	- Tai Otoshi <input type="checkbox"/>	- De ashi barai <input type="checkbox"/>	
		- O soto Otoshi	

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU) (Une technique par groupe)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>Situation d'étude au sol</u>	<u>Tenue et Comportement</u>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Uke 4 pattes <input type="checkbox"/>	- Le salut debout et au sol <input type="checkbox"/>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Uke sur le ventre <input type="checkbox"/>	- La tenue judogi, obi <input type="checkbox"/>

NAGE WAZA et Règles (Deux techniques ou situations par groupe)

- Ushiro Ukemi (arrière) <input type="checkbox"/>	- Déplacement Avant <input type="checkbox"/>
- Mae mawari Ukemi (avant) <input type="checkbox"/>	- Déplacement Arrière <input type="checkbox"/>
- Yoko Ukemi (latérale) <input type="checkbox"/>	- Déplacement Coté <input type="checkbox"/>
	- Déplacement Cercle <input type="checkbox"/>

- | | |
|---|--------------------------|
| - Comment on gagne (Ippon 10, Waza Ari 7 , Yuko 5) | <input type="checkbox"/> |
| - Terme Arbitre (Matte et Hajime) | <input type="checkbox"/> |
| - Le lieu où l'on pratique Le Dojo , Tatami) | <input type="checkbox"/> |
| - La tenue du Judoka (Judogi et les Zori) | <input type="checkbox"/> |

Épreuve Technique Validée :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature du Professeur :

Nouveau_Grade :