

Date du Passage de Grade :

NOM : Date de naissance :

Prénom : Grade actuel :

**TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA) ( Une technique par groupe)**

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>ASHI - WAZA</u>
- Koshi Guruma <input type="checkbox"/>	- Ippon Seoi Nage <input type="checkbox"/>	Ashi Guruma <input type="checkbox"/>	O Uchi Gari <input type="checkbox"/>
- Kubi Nage <input type="checkbox"/>	- Seoi Otoshi <input type="checkbox"/>	- Hiza Guruma <input type="checkbox"/>	Okuri ashi barai <input type="checkbox"/>
- Tsuru Komi Goshi <input type="checkbox"/>		- Sasae tsurikomi ashi <input type="checkbox"/>	Ko Uchi Gari <input type="checkbox"/>

**TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU) (Deux techniques par groupe)**

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

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

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

- Comment on gagne (Ippon 10, Waza Ari 7 , Yuko 5 ) <input type="checkbox"/>
- Terme Arbitre ( Matte et Hajime et Osae Komi et Toketa ) <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 :	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Signature du Professeur :	Nouveau Grade :	