FEUILLE D'ÉVALUATION pour Marron

F5

Date du Passage de Grade :

NOM : **Date de naissance :**

Prénom : **Grade actuel :**

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU) (Deux techniques par groupe)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
– Utsuri Goshi ❑	– Kuchiki taoshi ❑	Harai tsuri komi ashi ❑	– Yoko guruma ❑
– O Goshi ❑	– Kibisu gaeshi ❑	Uchi mata ❑	– Ura Nage ❑
	– Morote gari ❑		

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

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	Situation d'étude au sol	SHIME Kansetsu Waza
– Kata-gatame ❑	– Uke 4 pattes ❑	Ude hishigi Waki Gatame ❑
– Makura-Gesa-gatame ❑	– Uke sur le ventre ❑	Ude hishigi Hiza gatame ❑
– Ushiro-Gesa-gatame ❑	Uke sur le coté ❑	Ude hishigi gatame ❑
– Hon - Gesa-gatame ❑	Uke est à plat ventre ❑	Ude hishigi Hara gatame ❑
		Kata ha jime ❑

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

- Ushiro Ukemi (arrière) ❑	- Déplacement Avant et faire chuter ❑
- Mae mawari Ukemi (avant) ❑	- Déplacement Arrière et faire chuter ❑
- Yoko Ukemi (latérale) ❑	- Déplacement Coté et faire chuter ❑
	- Déplacement Cercle et faire chuter ❑

Comment on gagne (Ippon 10, Waza Ari 7 , Yuko 5) ❑	- Terme Arbitre (Sonomama / Yoshi) ❑
Le lieu où l'on pratique Le Dojo , Tatami) ❑	- Terme Arbitre (Matte et Hajime) ❑
La tenue du Judoka (Judogi et les Zori) ❑	- Terme Arbitre (Osae Komi et Toketa) ❑
La tenue judogi, obi ❑	- Faire nœud de ceinture ❑
Le salut debout et au sol ❑	

Épreuve Technique Validée : **OUI :** ❑ **NON :** ❑

Signature de chaque juge :

Signature du Professeur : **Nouveau Grade :**