

Date du Passage de Grade :

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

Grade actuel :

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

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Ushiro Goshi <input type="checkbox"/>	- Te Guruma <input type="checkbox"/>		- Soto Maki Komi <input type="checkbox"/>
- O Goshi <input type="checkbox"/>	- Kata Guruma <input type="checkbox"/>		- Tomoe Nage <input type="checkbox"/>
			- Sumi Gaeshi <input type="checkbox"/>

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

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>Situation d'étude au sol</u>	<u>SHIME</u>	<u>Kansetsu Waza</u>
- Kata-gatame <input type="checkbox"/>	- Uke 4 pattes <input type="checkbox"/>	Gyaku Jime <input type="checkbox"/>	Ude Juji Gatame <input type="checkbox"/>
- Makura-Gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Uke sur le ventre <input type="checkbox"/>	Sankaku Jime <input type="checkbox"/>	Ude Garami <input type="checkbox"/>
- Ushiro-Gesa-gatame <input type="checkbox"/>	Uke sur le coté <input type="checkbox"/>	Hadaka Jime <input type="checkbox"/>	
- Hon-Gesa-gatame <input type="checkbox"/>	Uke est à plat ventre <input type="checkbox"/>	Nami Jime <input type="checkbox"/>	
		Kata te Jime <input type="checkbox"/>	
		Okuri eri jime <input type="checkbox"/>	

NAGE WAZA et Règles (Deux techniques ou 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"/>
Le lieu où l'on pratique Le Dojo , Tatami) <input type="checkbox"/>
La tenue du Judoka (Judogi et les Zori) <input type="checkbox"/>
La tenue judogi, obi <input type="checkbox"/>
Le salut debout et au sol <input type="checkbox"/>

- Terme Arbitre (Sonomama / Yoshi) <input type="checkbox"/>
- Terme Arbitre (Matte et Hajime) <input type="checkbox"/>
- Terme Arbitre (Osae Komi et Toketa) <input type="checkbox"/>
- Faire nœud de ceinture <input type="checkbox"/>

Épreuve Technique Validée :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature du Professeur :

Nouveau_Grade :