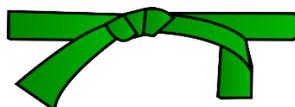


FICHE ÉVALUATION PASSAGE DE GRADE



Le :

Nom :

Prénom :

Age : 10/11 ans

Date de Naissance :

Ceinture :

CHUTES (Ukemi)

| | | | |
|---------|----|-----|---|
| Arrière | NA | ECA | A |
| Latéral | NA | ECA | A |
| Avant | NA | ECA | A |

SOL (Katame-Waza)

| | | | | | | | |
|---|----|-----|---|--------------------|-----|-----|---|
| 5 Enchaînements Immobilisations sur 3 Situations Libres | | | | NA | ECA | A | |
| 2 Techniques Imposées | | | | | | | |
| Ushiro-gesa-gatame | NA | ECA | A | Makura-gesa-gatame | NA | ECA | A |
| Kata-gatame | NA | ECA | A | | | | |

DEBOUT (Nage-Waza)

| | | | | | | | |
|--|----|-----|---|-------------|-----|-----|---|
| 4 Techniques en Situations Libres | | | | NA | ECA | A | |
| 4 Technique Imposées | | | | | | | |
| Ko-soto-gake | NA | ECA | A | Hane-goshi | NA | ECA | A |
| Sode-tsurikomi-goshi | NA | ECA | A | Harai-Goshi | NA | ECA | A |
| Tani-otoshi | NA | ECA | A | Uchi-Mata | NA | ECA | A |
| NAGE-NO-KATA (Cérémonial et Démonstration) | | | | | | | |
| 1ère Technique des 3 séries | | | | NA | ECA | A | |

VALEURS DU JUDO

| | | | |
|----------------------|----|-----|---|
| Vocabulaire Japonais | NA | ECA | A |
| Tenue | NA | ECA | A |
| Comportement | NA | ECA | A |
| Règles d'arbitrage | NA | ECA | A |

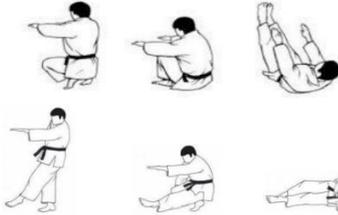
| | | | | | | |
|--|----|---------------------------------------|-----|---------------------------------------|---|--------|
| ÉPREUVE PASSAGE DE GRADE VALIDÉE : | | OUI : <input type="checkbox"/> | | NON : <input type="checkbox"/> | | |
| <u>Nom de chaque évaluateur :</u> | | | | | | |
| <u>Signature et cachet du Professeur :</u> | | | | | | |
| <u>Observations :</u> | | | | | | |
| Niveaux d'appréciation | NA | Non Acquis | ECA | En cours d'acquisition | A | Acquis |



ILLUSTRATIONS



CHUTE (Ukemi)



Chute Arrière



Chute Latéral

Chute Avant

SOL (Katame-Waza)

Situations Sol (Retournements)



Uke est à plat ventre,
Tori est sur le côté



Uke est à quatre pattes,
Tori est sur le côté



Tori est sur le dos,
Uke est entre ses jambes

Techniques au sol



Uke a pris la jambe de Tori



Ushiro-gesa-gatame



Kata-gatame

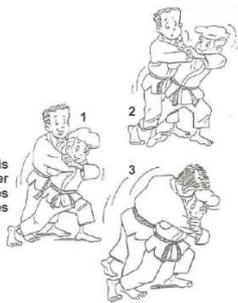


Makura-gesa-gatame

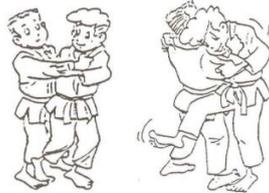
DEBOUT (Nage-Waza)

Situations Debout (Déplacements)

- Je sais enchaîner deux attaques



Je sais redoubler mes attaques



AVANT-ARRIÈRE



ARRIÈRE-AVANT



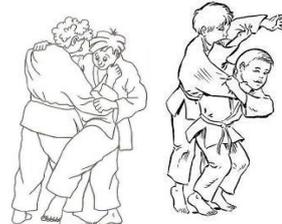
Je sais projeter :
- en tournant vers la droite

- en tournant vers la gauche



Je sais contrer les attaques avant et arrière de Uke

Techniques Debout



Ko-soto-gake

Sode-tsurikomi-goshi



Tani-otoshi



Hane-goshi



Harai-goshi



Uchi-mata

NAGE NO KATA



Uki-otoshi



Uki-goshi



Okuri-ashi-barai

