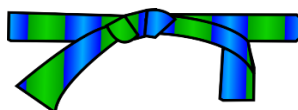


FICHE ÉVALUATION PASSAGE DE GRADE



Le :

Nom :

Prénom :

Age : 11 ans

Date de Naissance :

Ceinture :

CHUTES (Ukemi)

Arrière	NA	ECA	A
Latéral	NA	ECA	A
Avant	NA	ECA	A

SOL (Katame-Waza)

6 Enchaînements Immobilisations sur 3 Situations Libres				NA	ECA	A	
1 Clef Imposée		OU		1 Etranglement Imposé			
Ude-hishigi-juji-gatame	NA	ECA	A	Gyaku-juji-jime	NA	ECA	A
Ude-garami	NA	ECA	A	Kata-te-jime	NA	ECA	A
Sankaku-jime	NA	ECA	A	Okuri-eri-jime	NA	ECA	A
Hadaka-jime	NA	ECA	A	Nami-juji-jime	NA	ECA	A

DEBOUT en situation (Nage-Waza)

1 Te-waza (Bras)	NA	ECA	A	1 Koshi-Waza (Hanches)	NA	ECA	A
	1 Ashi-waza (Jambes)	NA	ECA	A			
3 Technique Imposées							
Ushiro-goshi	NA	ECA	A	Tomoe-nage	NA	ECA	A
Kata-guruma	NA	ECA	A	Soto-makikomi	NA	ECA	A
Te-guruma	NA	ECA	A	Sumi-gaeshi	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 : NON :

Nom de chaque évaluateur :

Signature et cachet du Professeur :

Observations :

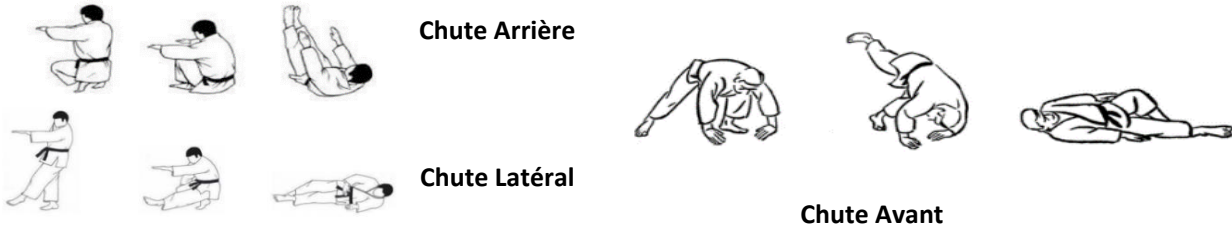
Niveaux d'appréciation	NA	Non Acquis	ECA	En cours d'acquisition	A	Acquis
------------------------	----	------------	-----	------------------------	---	--------



ILLUSTRATIONS



CHUTE (Ukemi)



Chute Arrière

Chute Latéral

Chute Avant

SOL (Katame-Waza)

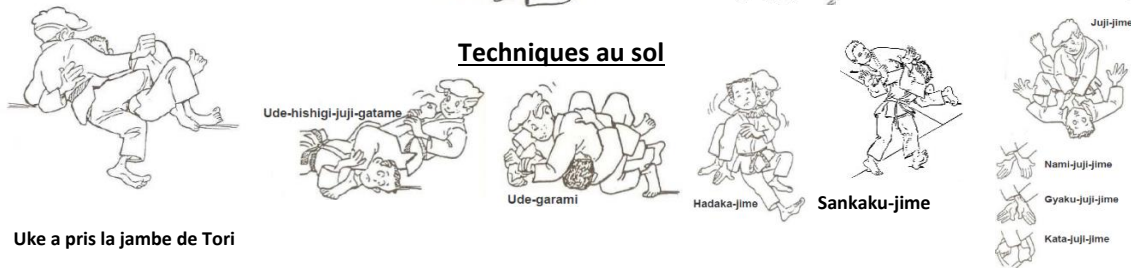
Situations Sol (Retournements)



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



Uke a pris la jambe de Tori

Techniques au sol

Ude-hishigi-juji-gatame

Ude-garami

Hadaka-jime

Sankaku-jime

Juji-jime

Nami-juji-jime

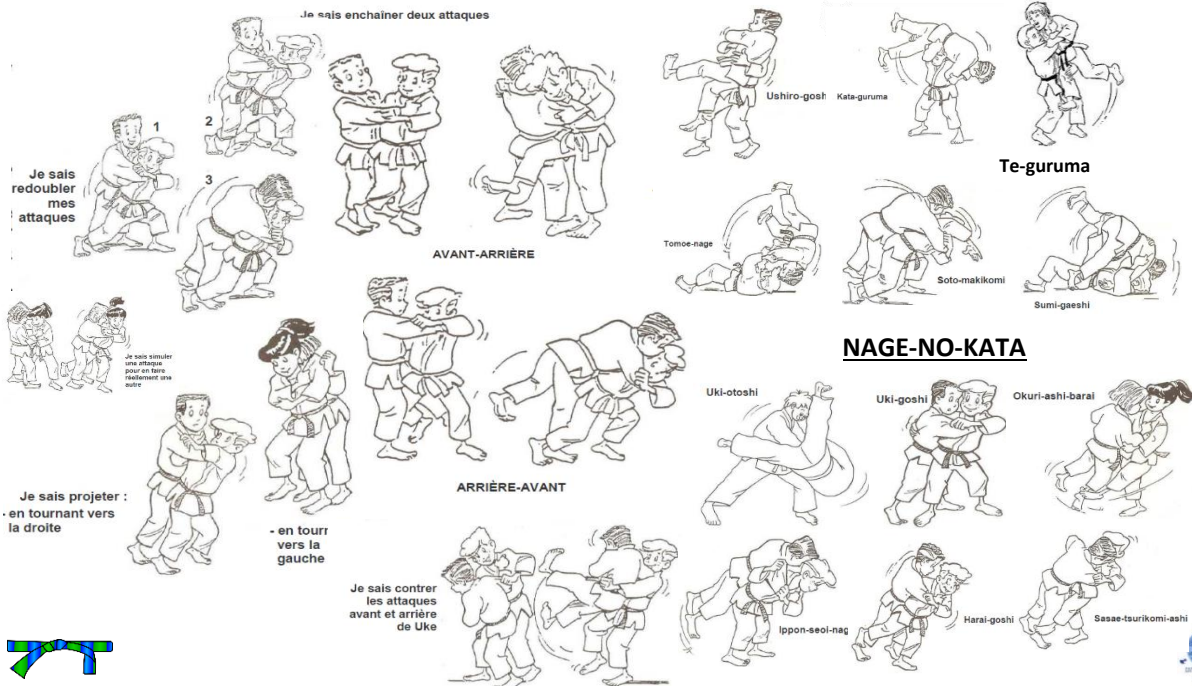
Gyaku-juji-jime

Kata-juji-jime

DEBOUT (Nage-Waza)

Situations Debout (Déplacements)

Techniques Debout



Je sais enchaîner deux attaques

Je sais redoubler mes attaques

Je sais simuler une attaque pour en faire réellement une autre

Je sais projeter : en tournant vers la droite

- en tournant vers la gauche

Je sais contrer les attaques avant et arrière de Uke

AVANT-ARRIÈRE

ARRIÈRE-AVANT

Ushiro-goshi

Kata-guruma

Te-guruma

Tomoe-nage

Soto-makikomi

Sumi-gaeshi

NAGE-NO-KATA

Uki-otoshi

Uki-goshi

Okuri-ashi-barai

Ippon-seoi-nag

Harai-goshi

Sasae-tsurikomi-ashi

