

Fiche d'examen continue pour le passage de la ceinture

Jaune

Nom et prénom :

1/ Les techniques debout dites « Tachi Waza » :

O Soto Gari	O Goshi à Droite (avec ou sans barrage)	O Goshi à Gauche (avec ou sans barrage)	Morote Seoi Nage (avec ou sans barrage)
			
Tai Otoshi	O Uchi Gari	Ko Uchi Gari	Koshi Guruma
			

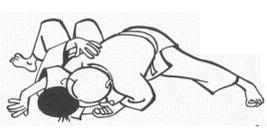
/4

+1 enchainement (ex : O Goshi → O Soto Gari)

+1 contre de O Soto Gari

/2

2/ Les techniques au sol dites « Ne Waza » :

Kami Shio Gatame	Yoko Shio Gatame	Tate Shio Gatame	Hon Geza Gatame
			
Kata Gatame	Verrouillage de jambe	Uke et Tori face à face en garde à genoux	
			

/5

3/ Les chutes dites « Ukemi » :

◦Chute avant /1 ◦Chute arrière /1

/2

4/ Comportement :

◦Discipline et attitude /2 ◦Comportement en combat /2 ◦Investissement /2

/6

Passage de ceinture : Oui Non

/20