

Fiche d'examen continue pour le passage de la ceinture

## Blanche et Jaune

Nom et prénom : .....

### 1/ Les techniques debout dites « Tachi Waza » :

<p>O Soto Gari</p>  <p>O-soto-gari</p>	<p>O Goshi (avec ou sans barrage)</p>  <p>O-goshi</p>	<p>Morote Seoi Nage (avec ou sans barrage)</p>  <p>Moroté avec barrage</p>	<p>} /5</p>
<p>Tai Otoshi</p>  <p>Tai-otoshi</p>	<p>O Uchi Gari</p>  <p>O-uchi-gari</p>	<p>Ko Uchi Gari</p>  <p>Ko-uchi-gari</p>	

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

<p>Kami Shio Gatame</p> 	<p>Yoko Shio Gatame</p> 	<p>Tate Shio Gatame</p> 	<p>Hon Geza Gatame</p> 	<p>} /3</p>
---	---	--	--	-------------

### 3/ Les chutes dites « Ukemi » :

◦Chute avant à droite /1	◦Chute avant à gauche /1	◦Chute arrière /2	<p>} /4</p>
--------------------------	--------------------------	-------------------	-------------

### 4/ Comportement :

◦Discipline et attitude /3	◦Comportement en combat /3	◦Investissement /2	<p>} /8</p>
----------------------------	----------------------------	--------------------	-------------

Passage de ceinture :    ◯Oui    ◯Non

          
/20