

Fiche d'examen continue pour le passage de la ceinture

Jaune et Orange

Nom et prénom :

1/ Les techniques debout dites « Tachi Waza » :

- O Soto Gari ◦Ko Soto Gari ◦O Goshi à Droite et à Gauche (avec ou sans barrage)
- Morote(sans barrage) ◦Tai Otoshi ◦O Uchi Gari ◦Ko Uchi Gari

+2 contres de O Soto Gari (ex :O Soto Gari / De Ashi Barai)

+3 techniques en déplacement

+2 enchainements (ex : O Goshi→O Soto Gari)

Ippon Seoi Nage



De Ashi Barai



Tai Otoshi



/7

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 ◦Sorties de Hon Geza Gatame

Ushiro Geza Gatame



Dégagement de jambe



Le rouleau



/4

3/ Les chutes dites « Ukemi » :

- Chute avant et arrière /1 ◦Chute en randori ou compétition /2

/3

4/ Comportement :

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

/6

Passage de ceinture : ◦Oui ◦Non

/20