

NOM _____

PRENOM _____

DATE DE NAISSANCE ____/____/____

GRADE ACTUEL _____

UKEMI : ____ / 5 Chutes

- Arrière Latérale Droite Latérale Gauche Avant Droite Avant Gauche

TACHI WAZA : ____ / 7 Techniques

____/3 ASHI WAZA ____/2 KOSHI WAZA ____/1 TE WAZA (Epaule) ____/1 TE WAZA (Bras)

TACHI WAZA : ____ / 1 Liaisons debout - sol

____/1 Technique avant ____/1 Technique arrière

NE WAZA : ____ / 6 techniques

____/4 Immobilisations ____/2 retournements

VOCABULAIRE

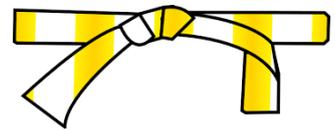
- HAJIME MATTE SOREMADE REI SEIZA
 JUDOKA JUDOGI OBI TATAMI JIGORO KANO

ARBITRAGE

- IPPON WAZA ARI SHIDO HANSOKU MAKE KINZA
 OSAE KOMI TOKETA SONOMAMA YOSHI SHIAI

GRADE OBETENU :

OBSERVATIONS :



Les mouvements de jambes - AshiWaza

O Soto Otoshi

Grand renversement extérieur



De Ashi Barai

Balayage de la jambe avancée



Hiza Guruma

Roue autour du genou



Les mouvements de hanches - KoshiWaza

Kubi Nage

projection par le cou



Koshi Guruma

Enroulement de la hanche



Uki Goshi

Hanche flottée



Mouvement de bras et d'épaule - Te Waza

Morote avec barrage

projection d'épaule par les deux mains



Tai Otoshi

renversement avec barrage



Les techniques d'immobilisation - Osea Komi Waza

Yoko Shio Gatame



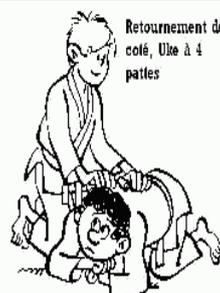
Kami Shio Gatame



Forme de Kesa Gatame



Un retournement de côté, Uke à 4 pattes



Retournement de côté, Uke à 4 pattes