

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

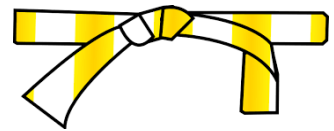
- HAJIME     MATTE     SOREMADE     REI     SEIZA  
 JUDOKA     JUDOGI     OBI     TATAMI     JIGORO KANO

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