

FEUILLE D'ÉVALUATION pour la ceinture BLEUE

NOM :

Date de naissance : / /

Prénom :

TECHNIQUES DEBOUT (de projection) à démontrer :

<u>10 TECHNIQUES DE JAMBES</u>	<u>10 TECHNIQUES DE HANCHE</u>	<u>5 TECHNIQUES DE BRAS ET D'ÉPAULES</u>
- O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Tai-otoshi <input type="checkbox"/>
- kO-soto-gari <input type="checkbox"/>	- O-goshi <input type="checkbox"/>	- Morote-seoie-nage <input type="checkbox"/>
- O-uchi-gari <input type="checkbox"/>	- Kubi-nage <input type="checkbox"/>	- Morote-seoie-otoshi <input type="checkbox"/>
- kO-uchi-gari <input type="checkbox"/>	- Haraï-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoie-nage <input type="checkbox"/>
- Hiza-guruma <input type="checkbox"/>	- Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	- Eri-seoie-nage <input type="checkbox"/>
- Sasae-tsuru-komi-ashi <input type="checkbox"/>	- Ushiro-goshi <input type="checkbox"/>	
- De-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Sode-tsuru-komi-goshi <input type="checkbox"/>	<u>3 TECHNIQUES DE SACRIFICE</u>
- Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Uchi-mata (forme hanche) <input type="checkbox"/>	- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>
- Uchi-mata (forme jambe) <input type="checkbox"/>	- Tsuru-komi-goshi <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>
- O-soto-otoshi <input type="checkbox"/>	- Hane-goshi <input type="checkbox"/>	- Soto-maki-komi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL à démontrer :

<u>8 IMMOBILISATIONS</u>	<u>2 RETOURNEMENTS ou ENTREES</u> dans les situations suivantes	<u>3 ETRANGLEMENTS</u>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- TORI assis, UKE à genou 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	- Hadaka-Jime <input type="checkbox"/>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- UKE en défense à plat ventre 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	- Kata-ha-jime <input type="checkbox"/>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- UKE en défense à 4 pattes 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	<u>2 FRANCHISSEMENTS DES JAMBES</u>	<u>2 CLES DE BRAS</u>
- Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Uke allongé sur le dos 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	- Juji-gatame <input type="checkbox"/>
- Ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	<u>1 DEGAGEMENT DE JAMBES</u> <input type="checkbox"/>	- Ude garami <input type="checkbox"/>
- Kata-gatame <input type="checkbox"/>		
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>		

SAVOIR et SAVOIR-FAIRE pour pratiquer le judo

<u>Les valeurs du judo :</u>	<u>SECURITE</u>	<u>CONNAISSANCES</u>
- 5 mot du code moral du judo qui te ressemble le plus <input type="checkbox"/>	- Chute avant : à gauche ET à droite G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>	Un peu d'histoire :
	- Chute latérales à gauche ET à droite G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>	- Pays d'origine du judo <input type="checkbox"/>
		- Nom de l'inventeur du judo <input type="checkbox"/>
		- Année de création du judo <input type="checkbox"/>
		- Nombre de judokas en France <input type="checkbox"/>

Nombre de participations aux compétitions dans l'année :

**NOTE
FINALE**

60

Ceinture remise le :

/ /

Signature du professeur :

DESSINS et PHOTOS pour la ceinture BLEUE

Les nouvelles techniques de projection : technique debout

de JAMBES

O-soto-otoshi
Grand renversement
extérieur



Uchi-mata
Fauchage interne de
la cuisse



de BRAS

Eri-seoie-nage Projection
d'épaule avec le
revers



de HANCHE

Hane-goshi
Hanche percutée



Tsuri-komi-goshi Hanche pechée



de SACRIFICE

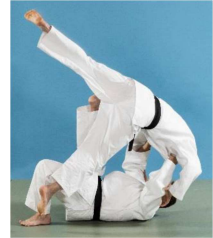
Soto-maki-komi
Grand enroulement
extérieur



Tani-Otoshi
Chute dans la vallée



Tomoe-nage
Projection en cercle



Les Nouvelles techniques au sol : Les immobilisations

Makura gesa gatame
Contrôle latéro costal en oreiller



Kuzure gesa gatame
Contrôle latéro costal



Kata gatame



Ushiro gesa gatame
Contrôle arrière latéro- costal



Les étranglements

Hadaka-jime
Etranglement à main nues



Kata-ha-jime



Sankaku-jime



Les clés de bras

Juji-gatame



Ude-garami

