

# FEUILLE D'ÉVALUATION pour la ceinture MARRON

NOM : .....

Date de naissance : / /

Prénom : .....

## **TECHNIQUES DEBOUT (de projection) à démontrer :**

<u>11 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"/>	- <b>H</b> araï-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"/>	<b><u>4 TECHNIQUES DE SACRIFICE</u></b>	
- De-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Sode-tsuru-komi-goshi <input type="checkbox"/>	- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>	
- Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Uchi-mata (forme hanche) <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>	
- Uchi-mata (forme jambe) <input type="checkbox"/>	- Tsuru-komi-goshi <input type="checkbox"/>	- Soto-maki-komi <input type="checkbox"/>	
- O-soto-otoshi <input type="checkbox"/>	- Hane-goshi <input type="checkbox"/>	- Ura-nage <input type="checkbox"/>	
- Ashi-guruma <input type="checkbox"/>			

## **TECHNIQUES AU SOL à démontrer :**

<u>8 IMMOBILISATIONS</u>	<u>2 RETOURNEMENTS ou ENTREES</u> dans les situations suivantes	<u>5 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"/>	<b><u>2 FRANCHISSEMENTS DES JAMBES</u></b>		
- Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Uke allongé sur le dos 1 <input type="checkbox"/> 2 <input type="checkbox"/>	- Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>	
- Ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	<b><u>1 DEGAGEMENT DE JAMBES</u></b> <input type="checkbox"/>		
- Kata-gatame <input type="checkbox"/>		- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>		<b><u>4 CLES DE BRAS</u></b>	
		- Juji-gatame <input type="checkbox"/>	
		- Ude garami <input type="checkbox"/>	
		- Waki-gatame <input type="checkbox"/>	
		- Ude gatame <input type="checkbox"/>	

## **SAVOIR et SAVOIR-FAIRE pour pratiquer le judo**

<u>Les valeurs du judo :</u>	<u>SECURITE</u>
- 5 mot du code moral du judo qui te ressemble le plus <input type="checkbox"/>	- Chute avant : à gauche <b>ET</b> à droite G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>
	- Chute latérales G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> à gauche <b>ET</b> à droite

Nombre de participations aux compétitions dans l'année :

Ceinture remise le :

/ /

Signature du professeur :

**NOTE  
FINALE**

58

# DESSINS et PHOTOS pour la ceinture MARRON

## Les nouvelles techniques de projection : technique debout

### *de JAMBES*

- O-soto-otoshi**  
Grand renversement  
extérieur



- Ashi-guruma**  
Roue autour de la  
jambe



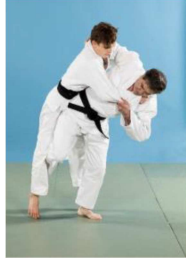
### *de BRAS*

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



### *de HANCHE*

- Hane-goshi**  
Hanche percutee



### *de SACRIFICE*

- Ura-nage**  
Renversement arriere



- 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

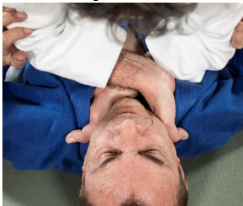


- Kata  
gatame**



### *Les étranglements*

- Gyaku-juji-jime**



- Okuri-eri-jime**



### *Les clés de bras*

- Hiza-gatame**



- Waki-gatame**

