

FEUILLE D'ÉVALUATION pour la ceinture VERTE

NOM :

Date de naissance : / /

Prénom :

TECHNIQUES DEBOUT (de projection) à démontrer :

<u>9 TECHNIQUES DE JAMBES</u>	<u>8 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-tsuri-komi-ashi <input type="checkbox"/>	- Ushiro-goshi <input type="checkbox"/>	
- De-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Sode-tsuri-komi-goshi <input type="checkbox"/>	
- Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Uchi-mata (forme hanche) <input type="checkbox"/>	
- Uchi-mata (forme jambe) <input type="checkbox"/>		<u>1 TECHNIQUE DE SACRIFICE</u>
		- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL à démontrer :

<u>7 IMMOBILISATIONS</u>	<u>RETOURNEMENTS</u> dans les situations suivantes	<u>ENTREES* DE FACE sur</u>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- TORI assis, UKE à genou 1<input type="checkbox"/> 2<input type="checkbox"/>	UKE en défense 4 pattes <input type="checkbox"/>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- UKE en défense à plat ventre 1<input type="checkbox"/>	<u>ENTREES* DE COTE sur</u>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	<u>2 FRANCHISSEMENT DES JAMBES</u>	- UKE en défense 4 pattes <input type="checkbox"/>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Uke allongé sur le dos 1<input type="checkbox"/> 2<input type="checkbox"/>	<u>ENTREES* A CHEVAL sur</u>
- Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	<u>1 DEGAGEMENT DE JAMBES</u> <input type="checkbox"/>	- UKE en défense 4 pattes <input type="checkbox"/>
- Ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>		* Entrée =retournement
- Kata-gatame <input type="checkbox"/>		

SAVOIR et SAVOIR-FAIRE pour pratiquer le judo

<u>HABILLAGES</u>	<u>SECURITE</u>	<u>CONNAISSANCES</u>
- METTRE une paire de chaussons, claquettes ou zooris pour aller du vestiaire jusqu'au bord du tatami <input type="checkbox"/>	- Chute arrière <input type="checkbox"/>	<u>Un peu d'histoire :</u>
- FAIRE son nœud de ceinture et ajuster son judogi tout seul <input type="checkbox"/>	- Chute avant : à gauche <u>ET</u> à droite G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/>	- Pays d'origine du judo <input type="checkbox"/>
	- Chute latérales G <input type="checkbox"/> D <input type="checkbox"/> à gauche <u>ET</u> à droite	- Nom de l'inventeur du judo <input type="checkbox"/>
		- Année de création du judo <input type="checkbox"/>
		<u>Les valeurs du judo :</u>
		- 4 mot du code moral du judo <input type="checkbox"/>

Nombre de participations aux compétitions dans l'année :

NOTE FINALE 51

Ceinture remise le :

/ /

Signature du professeur :

DESSINS et PHOTOS pour la ceinture VERTE

Les nouvelles techniques de projection : technique debout

de JAMBES

Okuri_ashi-barai Balayage des 2 pieds rapprochés



De_ashi-barai Balayage du pied avancé



Uchi-ata
Fauchage interne de la cuisse



de BRAS

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



de HANCHE

Sode-tsuri-komi-goshi
Hanche pèchée avec la ou les manches



Harai-goshi
Hanche fauchée



Ushiro-goshi
Contre de hanche arrière



de SACRIFICE

Tani-Otoshi
Chute dans la vallée



Les techniques au sol : Les immobilisations

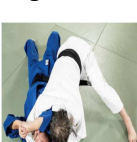
Hon gesa gatame
Contrôle latéro costal



Kuzure gesa gatame
Contrôle latéro costal



Kata gatame



Kami shio gatame
Contrôle sternal arrière



Ushiro gesa gatame
Contrôle arrière latéro- costal



Situations de retournement ou d'entrées

Dégagement de jambe



Franchissement des jambes



Renversement
Tori assis, Uke à genou



Retournement Uke plat ventre



CODE MORAL DU JUDOKA

LA POLITESSE
LE COURAGE
LA SINCÉRITÉ
LE CONTRÔLE DE SOI
L'HONNEUR
LA MODESTIE
L'AMITIÉ
LE RESPECT