

**FICHE D'EVALUATION POUR LA CEINTURE JAUNE**

**NOM:**

**PRENOM :**

<b>U.V.N°</b>	<b>DENOMINATION</b>	<b>CONTENU</b>	<b>VALIDE LE</b>		
<b>1</b>	<b>UKEMI</b>	Mae mawari ushiro yoko			
<b>2</b>	<b>PROJECTION</b>				
	<i>avant</i>	O GOSHI UKI GOSHI SASAE TSURI KOMI ASHI KUBI NAGE HIZA GURUMA			
	<i>arrière</i>	O SOTO OTOSHI O UCHI GARI KO UCHI GARI KO SOTO GARI O SOTO GARI			
	<b>IMMOBILISATIONS</b>	HON GESA GATAME YOKO SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME KAMI SHIHO GATAME			
	<b>3</b>	<b>ATEMI</b>			
		<i>TE WASA (Techniques avec les mains)</i>		TSUKKAKE DE PRES TSUKKAKE A DISTANCE OI TSUKI GYAKU TSUKI SHUTO TEISHO	
		<i>ASHI WASA (Techniques de pieds)</i>		MAE GERI KEAGE MAE GERI KEIKOMI YOKO GERI MAE HIZA DE FACE MAE HIZA DECALE (YOKO HIZA)	
		<b>4</b>		<b>UKE WASA</b>	SOTO UKE UCHI UKE GEDAN BARAI AGE UKE
				<b>KANSETSU WASA</b>	
				<i>LES CLES DE POIGNETS</i>	KOTE GAESHI KOTE MAWASHI KOTE HINERI
				<i>LES CLES DE COUDE</i>	UDE GATAME WAKI GATAME UDE OSAE JUJI GATAME
		<b>6</b>		<b>TECHNIQUES LIBRES</b>	Tentative de saisie du revers Saisie effective du revers en poussant, en tirant attaque en oï tsuki, shuto attaque en mae geri keage, keikomi étranglement arrière saisie arrière saisie d'un poignet en direct, croisé