

FICHE D'EVALUATION POUR LA CEINTURE MARRON

NOM:

PRENOM :

CS
ARB

REGIONAL
REGIONAL

oui
oui

non
non

U.V.N°	DENOMINATION	CONTENU	VALIDE LE
1	PROJECTION		
	<i>avant</i>	KATA GURUMA KOKYU NAGE	
	<i>arrière</i>	TE GURUMA TE OTOSHI	
	<i>sacrifice</i>	KANI BASAMI TE GAESHI	
2	ATEMI		
	<i>TE WASA (Techniques avec les mains)</i>	2 TECHNIQUES DEMANDEES	
	<i>ASHI WASA (Techniques de pieds)</i>	2 TECHNIQUES DEMANDEES	
	UKE WASA	1 TECHNIQUE DEMANDEE	
3	KANSETSU WASA		
	<i>LES CLES D'EPAULE</i>	1 TECHNIQUE DEMANDEE	
	<i>LES CLES DE COUDE</i>	1 TECHNIQUE DEMANDEE	
	<i>LES CLES DE CHEVILLES</i>	1 TECHNIQUE DEMANDEE	
	<i>LES CLES DE HANCHE</i>	KOSHI KANSETSU	
	<i>LES CLES DE JAMBE</i>	ASHI ISHIGI ASHI GATAME	
	SHIME WASA	SODE GURUMA SANKAKU JIME	
4	KATA	16 techniques du kime no kata	
		Goshin : 12 premières	
5	DUO SYSTEME	série A (1,2,3)	
		série B (1,2,3)	
		série C (1,2,3)	
		série D (1,2,3)	
6	COMBAT	Open Régional ou National N°1	
		Open Régional ou National N°2	
		Open Régional ou National N°3	
		Open Régional ou National N°4	