

## FICHE D'EVALUATION POUR LA CEINTURE ORANGE

**NOM:**

**PRENOM :**

U.V.N°	DENOMINATION	CONTENU	VALIDE LE
<b>1</b>	<b>PROJECTION</b>		
	<i>avant</i>	SEOI NAGE TAI OTOSHI KAITEN NAGE	
	<i>arrière</i>	SHIHO NAGE TENSHI NAGE IRIMI NAGE	
	<b>IMMOBILISATIONS</b>	KATA GATAME USHIRO GESA GATAME	
<b>2</b>	<b>ATEMI</b>		
	<i>TE WASA (Techniques avec les mains)</i>	AGE TSUKI NANAME TSUKI URA UCHI	
	<i>ASHI WASA (Techniques de pieds)</i>	MIKASUKI GERI USHIRO GERI KEIKOMI USHIRO GERI KEAGE MAWASHI GERI	
<b>3</b>	<b>UKE WASA</b>	MOROTE SHUTO UKE MOROTE TEISHO UKE	
<b>4</b>	<b>KANSETSU WASA</b>		
	<i>LES CLES DE POIGNETS</i>	TE KUBI OSAE	
	<i>LES CLES DE COUDE</i>	UDE ISHIGI ASHI GARAMI	
	<b>SHIME WASA</b>	HADAKA JIME TE JIME	
<b>5</b>	<b>KATA &amp; DUO SYSTEM</b>	4 premières techniques du kime no kata Duo system : série A (1,2,3) Goshin : 3 premières	
<b>5bis</b>	<b>Ou COMBAT</b>	Open Régional N°1	
		Open Régional N°2	