

FICHE D'EVALUATION POUR LA CEINTURE VERTE

NOM:

PRENOM :

CS

REGIONAL

oui

non

U.V.N°	DENOMINATION	CONTENU	VALIDE LE
1	PROJECTION		
	<i>avant</i>	KOSHI NAGE	
		KOSHI GURUMA	
		SODE TSURI KOMI GOSHI	
		HARAI GOSHI	
		UDE KIME NAGE	
	<i>arrière</i>	MOROTE GARI	
		O SOTO GURUMA	
		O MAWASHI BARAI	
	<i>sacrifice</i>	SOTO MAKIKOMI	
YOKO WAKARE			
TOMOE NAGE			
SUMI GAESHI			
2	ATEMI		
	<i>TE WASA (Techniques avec les mains)</i>	UCHI OROSHI	
		SHITO	
		HEITO	
		HIGI (coude)	
		ATAMA (tête)	
	<i>ASHI WASA (Techniques de pieds)</i>	URA MAWASHI	
		GEDAN GERI	
KAGATO GERI			
3	UKE WASA	MOROTE UKE JUJI UKE	
4	KANSETSU WASA		
	<i>LES CLES DE POIGNETS</i>	YUKI CHIGAE	
	<i>LES CLES DE COUDE</i>	UDE GARAMI	
		HARA GATAME	
		UDE NOBASHI	
	<i>LES CLES DE DOIGTS</i>	YUBI KANSETSU	
	SHIME WASA	KATA HA JIME	
		OKURI ERI JIME	
		GYAKU JUJI JIME	
		KATA JUJI JIME	
NAMI JUJI JIME			
5	KATA &	8 premières techniques du kime no kata	
		Goshin : 6 premières	
	DUO SYSTEME	Duo system : série A (1,2,3)	
		Duo system : série B (1,2,3)	
5bis	Ou COMBAT	Open Régional ou National N°1	
		Open Régional ou National N°2	
		Open Régional ou National N°3	