

## FICHE D'EVALUATION POUR LA CEINTURE BLEUE

**NOM:**

**PRENOM :**

CS  
ARB

REGIONAL  
REGIONAL

oui  
oui

non  
non

U.V.N°	DENOMINATION	CONTENU	VALIDE LE	
<b>1</b>	<b>PROJECTION</b>			
	<i>avant</i>	HANE GOSHI UCHI MATA HARAI TSURI KOMI HASHI		
	<i>arrière</i>	URA MAWASHI BARAI USHIRO MAWASHI BARAI		
	<i>sacrifice</i>	TANI OTOSHI URA NAGE YOKO GURUMA SUKUI NAGE		
	<b>2</b>	<b>ATEMI</b>		
		<i>TE WASA (Techniques avec les mains)</i>	2 TECHNIQUES DEMANDEES	
		<i>ASHI WASA (Techniques de pieds)</i>	2 TECHNIQUES DEMANDEES	
	<b>UKE WASA</b>	KAKIWAKE UKE		
<b>3</b>	<b>KANSETSU WASA</b>			
	<i>LES CLES D'EPAULE</i>	SEOI KANTSETSU		
	<i>LES CLES DE COUDE</i>	MOMO GATAME		
	<i>LES CLES DE CHEVILLES</i>	KIBIZU KANTSETSU		
	<i>LES CLES DE COU</i>	KUBI KANTSETSU		
	<i>LES CLES DE JAMBE</i>	ASHI ISHIGI ASHI GARAMI		
	<b>SHIME WASA</b>	KAKAE JIME MOROTE JIME		
<b>4</b>	<b>KATA &amp;</b>	12 premières techniques du kime no kata Goshin : 9 premières		
	<b>DUO SYSTEME</b>	Duo system : série A (1,2,3)		
		Duo system : série B (1,2,3)		
		Duo system : série C (1,2,3)		
<b>4 bis</b>	<b>Ou COMBAT</b>	Open Régional ou National N°1		
		Open Régional ou National N°2		
		Open Régional ou National N°3		
		Open Régional ou National N°4		