

CAHIER DU PRATIQUANT

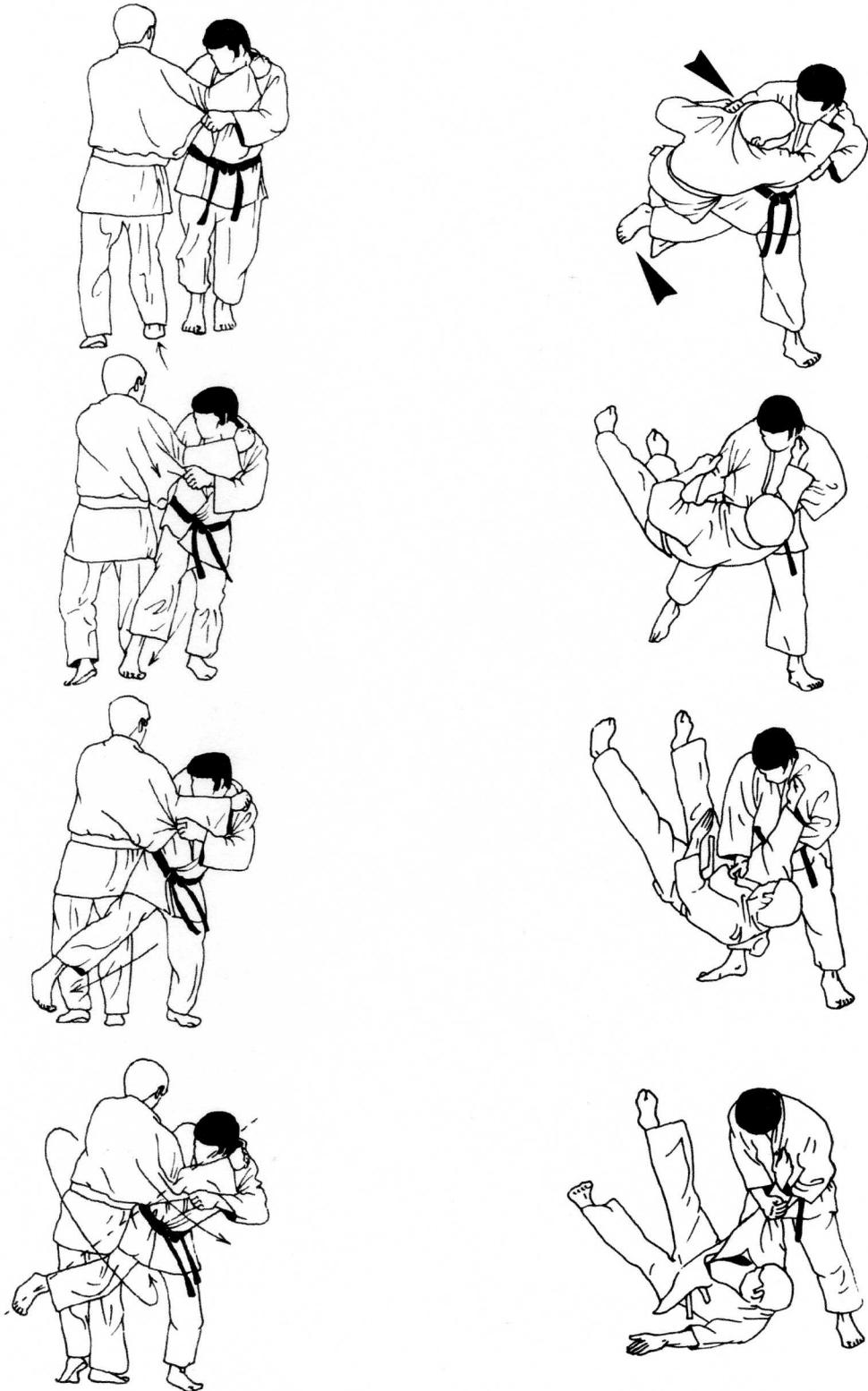


CEINTURE MARRON

FRANÇOIS NOËL, 5^E DAN

DIRECTEUR TECHNIQUE

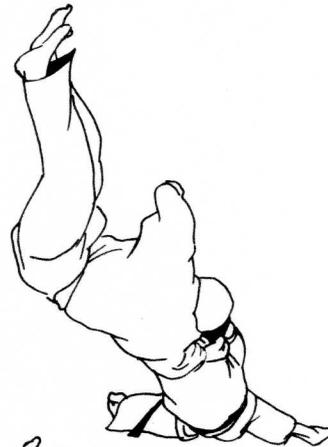
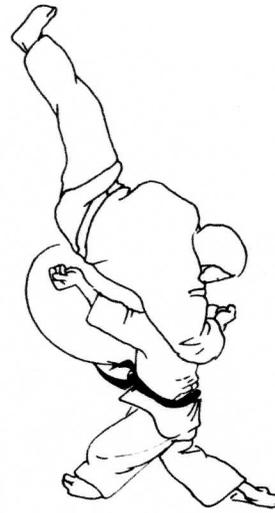
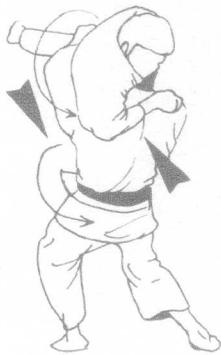
O SOTO GURUMA



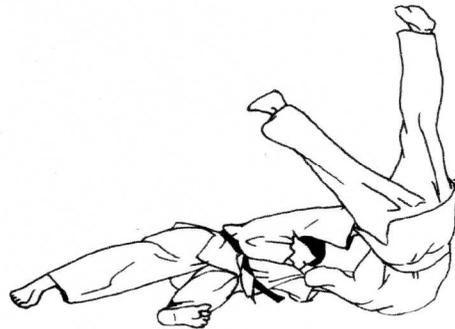
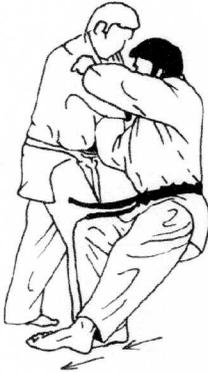
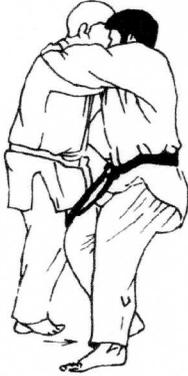
UKI WAZA



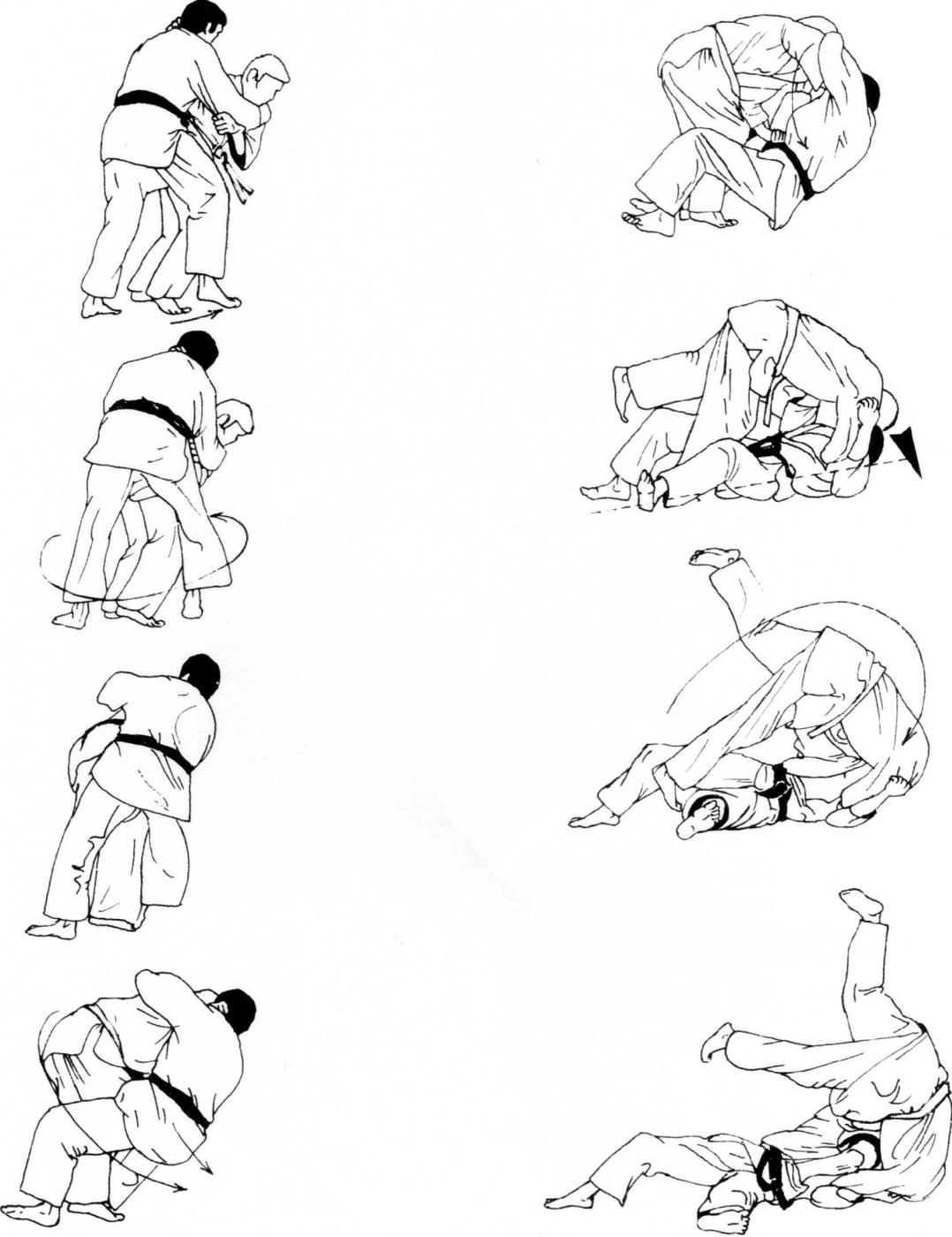
URA NAGE



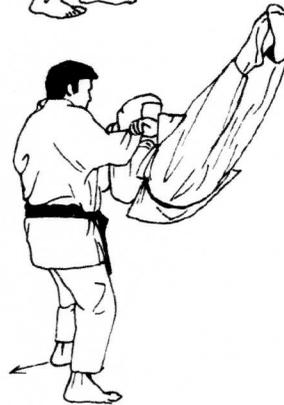
YOKO WAKARE



YOKO GURUMA



USHIRO GOSHI



SUMI OTOSHI



YOKO GAKE



RENVERSEMENTS AU SOL

Renversement en position « supérieure »

- Uke doit être en position défensive à quatre pattes devant vous.
- Vous devez faire le renversement trois fois devant les juges.
- Vous devez démontrer du contrôle tout au long du renversement, être bien placé (au renversement qui respecte les principes du judo) et avoir une finalité en osae komi, shime waza ou kansetsu waza.

Renversement en position « inférieure »

- Vous devez être placé en position défensive à quatre pattes.
- Uke est au-dessus de vous et tente une action.
- Vous devez répondre à cette action.
- Vous devez faire le renversement trois fois devant les juges.
- Vous devez démontrer du contrôle tout au long du renversement, être bien placé (au renversement qui respecte les principes du judo) et avoir une finalité en osae komi, shime waza ou kansetsu waza.

Renversement en position « assise »

- Vous devez être en position assise, jambes ouvertes ou fermées.
- Uke est devant vous à genoux.
- Vous devez faire le renversement trois fois devant les juges.
- Vous devez démontrer du contrôle tout au long du renversement, être bien placé (au renversement qui respecte les principes du judo) et avoir une finalité en osae komi, shime waza ou kansetsu waza.

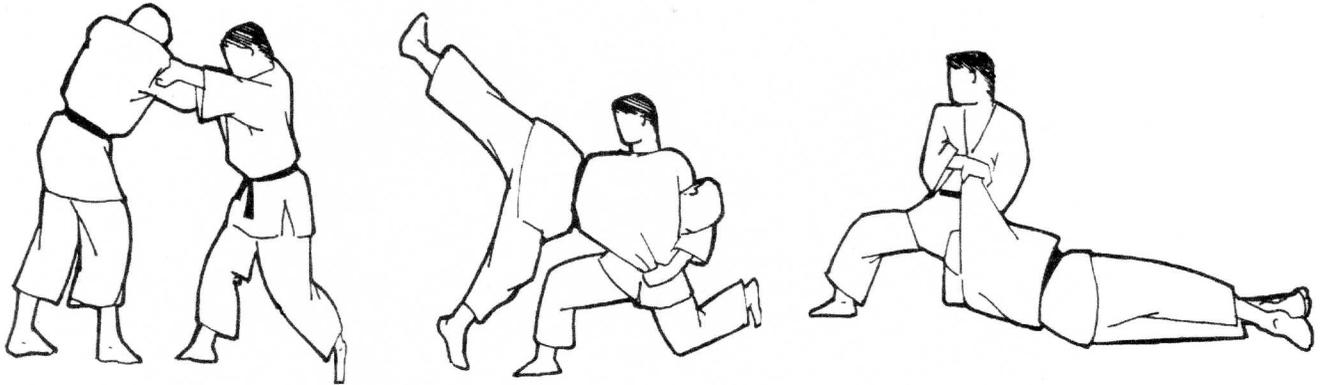
Renversement en position « entre les jambes »

- Uke est en position assise devant vous.
- Vous devez être à genoux et prendre le contrôle de uke
- Vous devez faire le renversement trois fois devant les juges.
- Vous devez démontrer du contrôle tout au long du renversement, être bien placé (au renversement qui respecte les principes du judo) et avoir une finalité en osae komi, shime waza ou kansetsu waza.

NAGE NO KATA

Première série

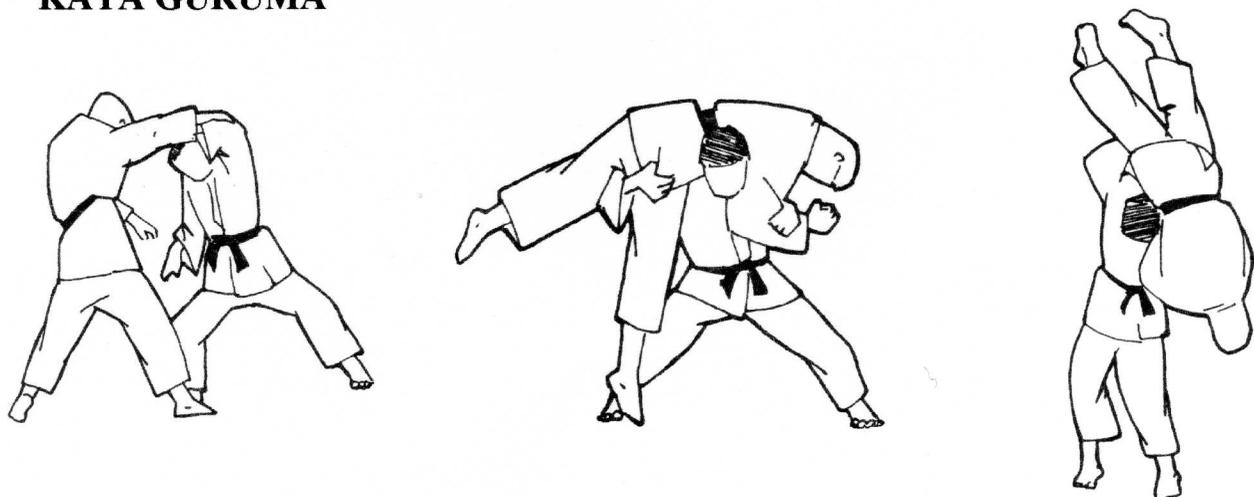
UKI OTOSHI



IPPON SEOI NAGE

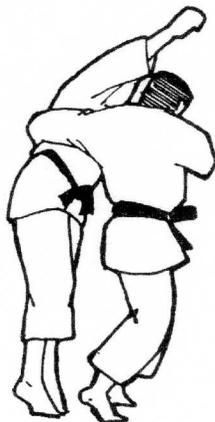
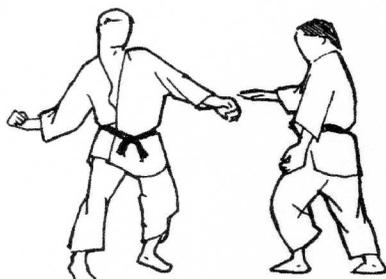


KATA GURUMA

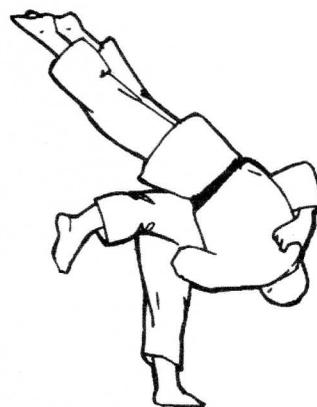
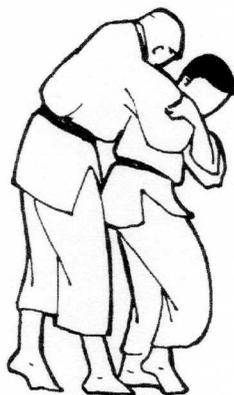
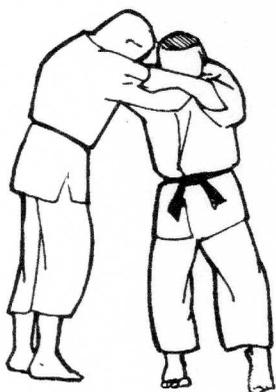


Deuxième série

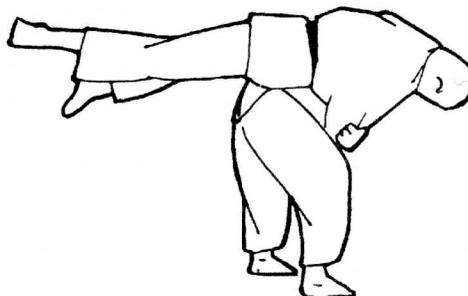
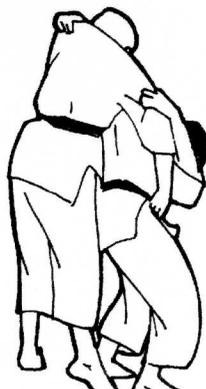
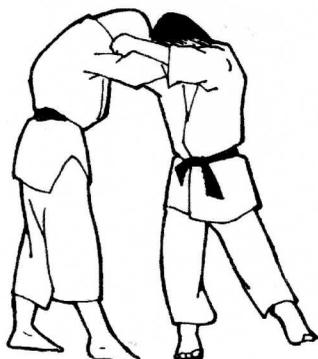
UKI GOSHI



HARAI GOSHI

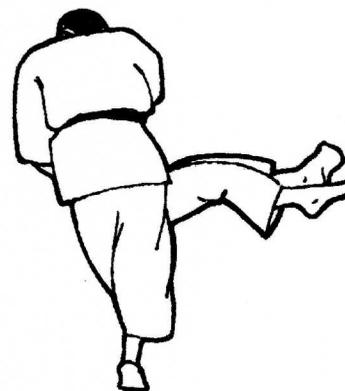
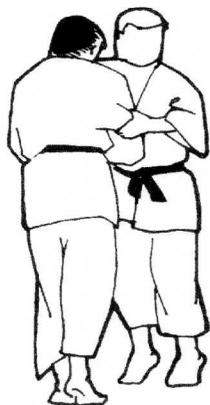


TSURI KOMI GOSHI



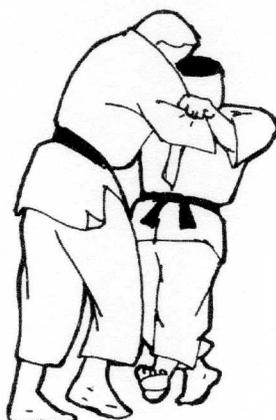
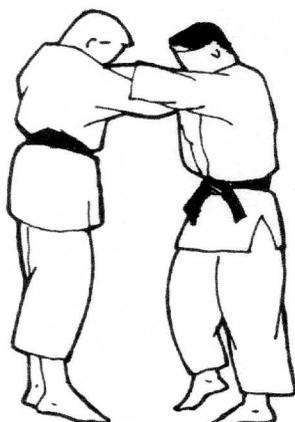
Troisième série

OKURI ASHI BARAI

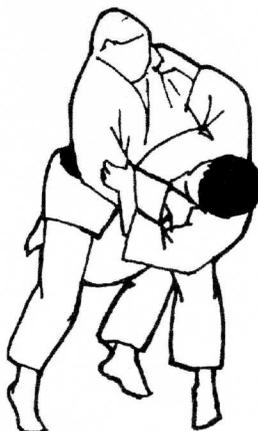


2

SASAE TSURI KOMI ASHI



UCHI MATA



ÉVALUATION

Passage ceinture MARRON

Date : _____

Nom : _____



TACHI WAZA	Kuzushi	Tsukuri	Kake	Note
O SOTO GURUMA	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
UKI WAZA	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
URA NAGE	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
YOKO WAKARE	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
YOKO GURUMA	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
USHIRO GOSHI	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
SUMI OTOSHI	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
YOKO GAKE	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10

OSAE WAZA	Contrôle	Placement	Finalité	Note
Renversement position SUPÉRIEURE	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
Renversement position INFÉRIEURE	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
Renversement position ASSISE	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
Renversement position ENTRE LES JAMBES	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10

NAGE NO KATA	Mouvement 1	Mouvement 2	Mouvement 3	Note
PREMIÈRE SÉRIE	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
DEUXIÈME SÉRIE	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10
TROISIÈME SÉRIE	0 1 2 3	0 1 2 3	0 1 2 3 4	/ 10

TOTAL : ____ /150

Évaluation dirigée par : _____ Titre : _____

ACCEPTÉ



REFUSÉ



