

NOM : ..... PRÉNOM : ..... Grade postulé : .....



Hiza-guruma

OUI  NON



Sasaé-tsuri-komi-ashi

OUI  NON



Uki-goshi

OUI  NON



Tai-otoshi

OUI  NON



Moroté avec barrage

OUI  NON



Kubi-nagé

OUI  NON



Ko-uchi-gari

OUI  NON

CEINTURE BLANC/JAUNE/JAUNE A JAUNE



O-soto-gari

OUI  NON



O-uchi-gari

OUI  NON



Ko-soto-gari

OUI  NON



J'esquive les attaques de Uké

OUI  NON



1 →

Je redouble mes attaques quand Uké esquive

OUI  NON



2 →

OUI  NON



3

CEINTURE ORANGE/VERTE A VERTE

CEINTURE JAUNE/ORANGE A ORANGE



O-goshi

OUI  NON



Ippon-seoi-nagé

OUI  NON



Ashi-guruma

OUI  NON



Okuri-ashi-barai roté

OUI  NON



roté-seoi-nagé

OUI  NON



Koshi-guruma

OUI  NON



Eri-seoi-nagé

OUI  NON



Harai-goshi

OUI  NON

Exemples

Je sais également enchaîner deux attaques en utilisant des balances

Avant-arrière



OUI  NON



Arrière-avant



OUI  NON



Tani-otoshi

OUI  NON



Té-guruma

OUI  NON



Tsuri-komi-goshi

OUI  NON

Sodé-tsuri-komi-goshi



Yoko-tomoé-nagé

OUI  NON



Ushi-mata

OUI  NON



Je sais faire une confusion (simuler une attaque pour en faire réellement une autre)

OUI  NON

Je sais enchaîner en utilisant le principe des balances avant-arrière et arrière-avant

OUI  NON

Je sais contrer les attaques de Uké

OUI  NON

Position supérieure



Kuzuré-gésa-gatamé

OUI  NON



Yoko-shiho-gatamé

OUI  NON



Taté-shiho-gatamé

OUI  NON



Kami-shiho-aatamé

OUI  NON

Je reprends le partenaire entre mes jambes



OUI  NON

Position inférieure



Je me dégage de l'immobilisation

OUI  NON

En position inférieure (sous Uké), je sais

Riposter et le reprendre entre mes jambes



OUI  NON

Je sais riposter quand je suis attaqué à quatre pattes



OUI  NON



Retourner et immobiliser Uké

OUI  NON



Me dégage des immobilisations de base

OUI  NON

En position supérieure (sur Uké), je sais

Retourner et immobiliser Uké



OUI  NON



Dégager ma jambe et l'immobiliser

OUI  NON

Enchaîner au sol après avoir projeté Uké sur l'arrière



OUI  NON

Je sais passer les jambes de Uké



OUI  NON

OUI  NON



Je connais de nouveaux retournements quand Uké est à quatre pattes

En position inférieure (sous Uké), je sais

Je sais ramener Uké sur le dos et l'immobiliser quand il est sur le côté



OUI  NON