

# FICHE D'EVALUATION JUDO JUJITSU

NOM PRENOM :

GRADE :

U.V.N	DENOMINATION	CONTENU		VALIDE LE
<b>1</b>	<b>ATTITUDE</b>	Nœud de ceinture		
<b>2</b>	<b>UKEMI : CHUTE</b>	MAE MAWARI : Avant droite et gauche		
		USHIRO : Arrière		
<b>JU JITSU / SELF DEFENSE</b>				
<b>3</b>	<b>1 Réponse Ju Jitsu 1 Réponse Self Défense</b>	Saisie du poignet à deux mains		
		Saisie du revers		
		Saisie à deux mains de face au cou		
		Saisie de face en ceinturant les bras		
		Saisie de face en ceinturant sous les bras		
	<b>ATEMIS : COUPS</b>	OI TSUKI : Même jambe avancée		
		GYAKU TSUKI : Jambe opposée avancée		
		MAE GAERI : Coup de pieds de face (Kekomi / Keage)		
		YOKO GAERI : Coup de pieds de côté		
	<b>Blocage / Esquive Réponse : Ju Jitsu / Self Défense</b>	Blocage coups de poing		
		Blocage coups de pied		
		Esquive coups de poing		
		Esquive coups de pied		
	<b>CLES</b>	KOTE GAESHI : Pouce		
		KOTE MAWASHI : Petit doigt		
		WAKI GATAME : Clé de coude sous l'aisselle		
UDE GATAME : Hyper extension du coude				
<b>JUDO</b>				
<b>4</b>	<b>TOKETA : SORTIES D'IMMOBILISATION</b>	En saisissant une jambe		
		Plat ventre		
		En le renversant		
	<b>UKE EN BOULE</b>	TORI CÔTE (OSAEKOMI / SHIME WAZA / KANSETSU WAZA)		
		TORI FACE ( OSAEKOMI / SHIME WAZA / KANSETSU WAZA)		
		TORI A CHEVAL( OSAEKOMI / SHIME WAZA / KANSETSU WAZA)		
	<b>RENVERSER UKE</b>	A genou entre les jambes de Tori		
		Sur les fesses, Tori entre ses jambes		
	<b>NAGE WAZA : TECHNIQUES DE PROJECTION</b>	O SOTO GARI		
		KO SOTO GARI		
		O UCHI GARI		
		KO UCHI GARI		
		TAI OTOSHI		
O GOSHI / UKI GOSHI				
KUBI NAGE / KOSHI GURUMA				