



# Techniques d'examen

## JAUNE

7 – 12 ans

<u>Exercice/SAISIE</u>	<u>TECHNIQUE</u>
Déplacements	Ayumi Ashi Tsugi Ashi Tenkan Henka SHIKO
UKEMI (chute)	USHIRO (arriere) MAE (avant)
Salut à genoux Salut debout Attacher ceinture 3 échauffements	
KATATE DORI	KOKYU NAGE (2 formes)
KATATE DORI	TENCHI NAGE OMOTE
KATATE DORI	SOKUMEN IRIMI NAGE



KATATE DORI



KOKYU NAGE



TENCHI NAGE



SOKUMEN  
IRIMI NAGE

### Date et signature

.....

Progression (1 à 5)	<table border="1" style="margin: auto;"> <tr> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> <td style="width: 20px; height: 20px;"></td> </tr> </table>					
Ceinture						



# Techniques d'examen

# ORANGE

7 – 12 ans



**RYOTE DORI**



**AIHANMI KATATE DORI**

<u>SAISIE</u>	<u>TECHNIQUE</u>
RYOTE DORI	KOKYU NAGE (2 formes)
RYOTE DORI	SOKUMEN IRIMI NAGE
KATATE DORI	TENCHI NAGE URA
AI HANMI KATATE DORI	IKKYO OMOTE
AI HANMI KATATE DORI	IKKYO URA
AI HANMI KATATE DORI	IRIMI NAGE



**KOKYU NAGE**



**TENCHI NAGE**



**IKKYO**



**SOKUMEN  
IRIMI NAGE**

**Date et signature**

.....

Progression (1 à 5)	<table border="1" style="width: 100%; height: 30px;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> </table>					
Ceinture						



# Techniques d'examen

## VERTE

7 – 12 ans

- Chute : Tampon buvard
- Déplacements :
  - SHIKO arrière
  - TSUGI ASHI



**KATATE RYOTE DORI**



**RYOTE DORI**



**SHOMEN UCHI**

<u>SAISIE</u>	<u>TECHNIQUE</u>
KATATE RYOTE DORI	KOKYU NAGE (-)
RYOTE DORI	TENCHI NAGE OMOTE + URA
AI HANMI KATATE DORI	SOKUMEN IRIMI NAGE
SHOMEN UCHI	IKKYO OMOTE
SHOMEN UCHI	IKKYO URA
SHOMEN UCHI	IRIMI NAGE
KATATE DORI	UCHI KAITEN NAGE



**SOKUMEN  
IRIMI NAGE**



**IRIMI NAGE**



**UCHI KAITEN NAGE**

### Date et signature

.....

Progression (1 à 5)	<table border="1" style="width: 100%; height: 30px; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> <td style="width: 20%;"></td> </tr> </table>					
Ceinture						



# Techniques d'examen

## VERTE/BLEUE

9 – 13 ans

<u>SAISIE</u>	<u>TECHNIQUE</u>
KATATE DORI	UDE KIME NAGE
KATATE RYOTE DORI	KOKYU NAGE (+)
AI HANMI KATATE DORI	TENCHI NAGE
AI HANMI KATATE DORI	UCHI KAITEN NAGE
KATATE RYOTE DORI	SOKUMEN IRIMI NAGE
KATA DORI MEN UCHI	KOKYU NAGE
SHOMEN UCHI	KOTE GAESHI
YOKOMEN UCHI	IKKYO OMOTE
YOKOMEN UCHI	IKKYO URA
YOKOMEN UCHI	IRIMI NAGE



Shomen uchi



Ude kime nage



Kote gaeshi



Kaiten nage

Date et signature

.....

Progression (1 à 5)	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Ceinture					



# Techniques d'examen

## BLEUE/HAKAMA

9 – 14 ans

Echauffement : TORI FUNE



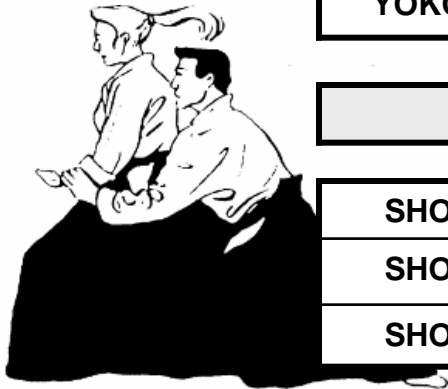
Kokyu nage

<u>SAISIE</u>	<u>TECHNIQUE</u>
KATA DORI MEN UCHI	KOKYU NAGE (-)
USHIRO RYOTE DORI	KOKYU NAGE
USHIRO RYOKATA DORI	KOKYU NAGE
YOKOMEN UCHI	KOTE GAESHI



Kote gaeshi

SUWARI WAZA

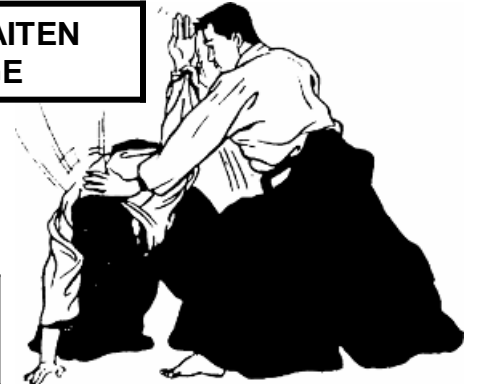


Ushiro ryote dori

SHOMEN UCHI	IKKYO OMOTE
SHOMEN UCHI	IKKYO URA
SHOMEN UCHI	IRIMI NAGE

HANMI HANDACHI WAZA

KATATE DORI	UCHI KAITEN NAGE
-------------	---------------------



Kaiten nage

Date et signature

.....

Progression (1 à 5)	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
Ceinture	