

**PASSAGE DE GRADE : 3° DAN** FICHE D'ÉVALUATION le : ...../ ...../ .....

<b>3° DAN</b>	NOM :	Jury :		
	Prénom :			
<b>SUWARI-WAZA :</b>		<b>OBTENTION :</b>	<b>OUI</b>	<b>NON</b>
<b>HAMMI-HANDACHI-WAZA :</b>		<b>IRIMI</b>	<b>MA AÏ</b>	<b>DE AÏ</b>
<b>TACHI-WAZA :</b>		<b>DÉSÉQUILIBRE</b>	<b>CONTRÔLE</b>	<b>CONDUITE</b>
<b>USHIRO-WAZA :</b>		<b>ENGAGEMENT</b>	<b>ZANSHIN</b>	<b>KIMUSUBI</b>
<b>TANTO DORI :</b>		<b>SHISEI : ATTITUDE - CENTRAGE – VERTICALITÉ</b>		
<b>1/ JO DORI JO NAGE WAZA 2/ JO TAÏ JO</b>		<b>AÏTE / UKE</b>	<b>INTÉGRITÉ</b>	
<b>1/ KEN TAÏ KEN 2/ TACHI DORI</b>		<b>ATTAQUES – VIGILANCE - COMPORTEMENT</b>		
<b>RANDORI (SANINGAKE)</b>		<b>ATTITUDE</b>	<b>UNITÉ du CORPS</b>	
<b>CONCLUSION :</b>		<b>CONTACT / CONNEXION</b>		
<b>KOKYU RYOKU (coordination puissance - fluidité respiratoire - rythme de l'échange)</b>		<b>UKEMI</b>		
<b>MAÎTRISE TECHNIQUE (TORI et AÏTE / UKE)</b>		<b>JIYU WAZA</b>		
<b>ADAPTATION de la pratique au partenaire : DISPONIBILITÉ - FLUIDITÉ – INTÉGRITÉ UKE</b>		<b>FLUIDITÉ</b>		
<b>Emergence LIBERTÉ : VARIATIONS – AISANCE – MAÎTRISE et CONTRÔLE</b>		<b>ADAPTABILITÉ</b>		
<b>...</b>		<b>REISHIKI : respect du cadre de l'examen</b>		
<b>...</b>		<b>CONNAISSANCE FORMELLE des TECHNIQUES :</b>		
<b>...</b>		<b>CONSTRUCTION DES TECHNIQUES :</b>		
<b>...</b>		<b>ÉQUILIBRE ENTRE LES 3 PHASES</b>		

A : acquis + +      ECA : en cours d'acquisition – +      PA : partiellement acquis + –      NA : non acquis - -

[Tapez un texte]

[Tapez un texte]

BRUNO RIVIERE CTR CÔTE D'AZUR