

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

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

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