



# EXAMEN DE CEINTURE

Nom	Date				
Examineur	Encerclez la ceinture évaluée				
	J	O	V	BL	BR

## TECHNIQUES DEMANDÉES\*

JAUNE		R	A	ORANGE		R	A	VERTE		R	A	BLEUE		R	A	BRUNE		R	A
<b>NAGE-WAZA</b>																			
O goshi	R	A	Hiza guruma	R	A	Ko soto gake	R	A	Sumi gaeshi	R	A	Sumi otoshi	R	A					
Uki goshi	R	A	Sasae tsurikomi ashi	R	A	Tsuri goshi	R	A	Tani otoshi	R	A	Ura nage	R	A					
De ashi barai	R	A	Ko soto gari	R	A	Yoko otoshi	R	A	Hane makikomi	R	A	Seoi nage	R	A					
O uchi gari	R	A	Koshi guruma	R	A	Ashi guruma	R	A	Sukui nage	R	A	O soto guruma	R	A					
Ko uchi gari	R	A	Tsurikomi goshi	R	A	Hane goshi	R	A	Utsuri goshi	R	A	Ushiro goshi	R	A					
O soto gari	R	A	Harai goshi	R	A	Harai tsurikomi ashi	R	A	O guruma	R	A	Yoko wakare	R	A					
Okuri ashi barai	R	A	Tai otoshi	R	A	Tomoe nage	R	A	Soto makikomi	R	A	Yoko guruma	R	A					
Ippon seoi nage	R	A	Uchi mata	R	A	Kata guruma	R	A	Uki otoshi	R	A	Yoko gake	R	A					
												Uki waza	R	A					
<b>OSAE-WAZA</b>																			
Kesa gatame	R	A	Kuzure kesa gatame	R	A	Kami shiho gatame	R	A											
Kata gatame	R	A	Tate shiho gatame	R	A	Kuzu. kami shiho gat.	R	A											
Yoko shiho gatame	R	A	Mune-gatame	R	A	Ushiro-kesa-gatame	R	A											
<b>SHIME-WAZA</b>																			
						Nami juji jime	R	A	Hadaka jime	R	A	Kata ha jime	R	A					
						Kata juji jime	R	A	Okuri eri jime	R	A								
						Gyaku juji jime	R	A											
<b>KANSETSU-WAZA</b>																			
						Ude hishigi juji gat.	R	A	Ude hishigi hiza gat.	R	A	Ude garami	R	A					
						Ude hishigi waki gat.	R	A	Ude hishigi hara gat.	R	A								
						Ude hishigi ude gat.	R	A											
<b>KATA</b>																			
						Nage no kata 1 <sup>ère</sup> série	R	A	Nage no kata 1 <sup>ère</sup> et 2 <sup>e</sup> séries	R	A	Nage no kata 1 <sup>ère</sup> , 2 <sup>e</sup> et 3 <sup>e</sup> séries	R	A					
<b>AUTRES</b>																			
Ukemi waza	R	A																	
6 questions	R	A	+ 2 questions	R	A	+ 2 questions	R	A	+ 2 questions	R	A	+ 2 questions	R	A					

\* Cochez la technique réussie (R) ou à reprendre (A).

## LEXIQUE DE MOTS JAPONAIS

- ASHI - pied
- BARAI – balayage
- DE – avancer
- DOJO - lieu d'étude
- ERI- revers
- GAKE – accrochage
- GARI – fauchage
- GATAME – contrôle
- GURUMA – roue
- GYAKU - à l'envers
- HADAKA - nu
- HAJIME - commencez
- HANE - élan, bondir
- HIZA - genou
- JUDO - voie de la souplesse
- JUDOJI - uniforme de judo
- JUJI - croix
- KAESHI – contre, hancher
- KAKE - chuter
- KANSETSU - clé de bras
- KATA - épaule
- KO - petit
- KOHAI - le nouveau
- KOMI - contre
- KOSHI - hanche
- KUMI-KATA - saisir
- KUZURE - variante
- KUZUSHI - déséquilibre
- MAKIKOMI - enrrouler
- MAKURA - oreiller
- MATA - cuisse
- MUNE - poitrine
- NAGE - projeter
- O - grand
- OKURI - glisser
- OSAE KOMI - immobilisation
- OTOSHI - tomber
- REI - saluer
- SAMPAI - l'ancien
- SEIZA - à genou
- SENSEI - professeur
- SHIHO - 4 points
- SHIME - étranglement
- SODE - manche
- SOTO - extérieur
- SUKUI - en cuillère
- TAI - corps
- TANI - vallée
- TE - main
- TOMOE - en cercle
- TORI - celui qui fait chuter
- TSUKURI - placé le corps
- UCHI - intérieur
- UDE - bras
- UKE - celui qui chute
- UKEMI - brise chute
- UKI - flotté
- USHIRO - derrière
- UTSURI - soulever
- WAZA - technique
- YAME - arrêtez
- YOKO - côté