

Examen du : _____ / / _____



Nom et prénom du candidat : _____

Age : _____ Grade : _____

Proposition de l'examineur

| Bon | Moyen | Insuffisant |
|-----|-------|-------------|
| | | |

| | | SW | HW | TW | UW | TANTO | JO | BOKKEN | RANDORI | Observations |
|---|---|----|------------------|----|----|-------|----|--------|---------|--------------|
| 1^e critère | Connaissance formelle des techniques | | | | | | | | | |
| 2^e critère Constructions des techniques | Phase initiale : placement et déplacement | | | | | | | | | |
| | Phase dynamique : équilibres, déséquilibres, contrôles | | | | | | | | | |
| | Phase terminale : engagement | | | | | | | | | |
| 3^e critère Principe d'intégrité | Intégrité de tori (vis-à-vis de lui-même) | | <u>Remarques</u> | | | | | | | |
| | Intégrité de tori et uke dans leur relation) | | | | | | | | | |
| | Intégrité de uke (vis-à-vis de lui-même) | | | | | | | | | |
| | Maîtrise du principe d'irimi (devenir le centre du mouvement) | | | | | | | | | |
| | Fluidité, sérénité, disponibilité (traduction mentale de la maîtrise technique) | | | | | | | | | |
| | Condition physique (endurance, résistance physique et psychique) | | | | | | | | | |
| | Reishiki | | | | | | | | | |

Nom et prénom de l'examineur : _____

Signature : _____