

FEUILLE D'ÉVALUATION CORG BRETAGNE

3ème DAN – UV2

Code fiche **3 A**

DEMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza (3' minimum), 2 techniques en ne-waza (3' minimum)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	SUTEMI-WAZA	TE-WAZA
Utsuri-goshi	Yoko-wakare	Sumi-otoshi

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

OSAEKOMI-WAZA	SHIME-WAZA
Makura-gesa-gatame	Morote-jime

FEUILLE D'ÉVALUATION CORG BRETAGNE

3ème DAN – UV2

Code fiche **3 B**

DEMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza (3' minimum), 2 techniques en ne-waza (3' minimum)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	SUTEMI-WAZA	ASHI-WAZA
Ushiro-goshi	Soto-makikomi	Harai-tsuri-komi-ashi

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

OSAEKOMI-WAZA	SHIME-WAZA
Kata-gatame	Ryo-te-jime

FEUILLE D'ÉVALUATION CORG BRETAGNE

3ème DAN – UV2

Code fiche **3 C**

DEMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza (3' minimum), 2 techniques en ne-waza (3' minimum)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

TE-WAZA	SUTEMI-WAZA	ASHI-WAZA
Kibisu-gaeshi	Harai-maki-komi-goshi	O-soto-guruma

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KANSETSU-WAZA	SHIME-WAZA
Ude-hishigi-hara-gatame	Tsukkomi-jime

FEUILLE D'ÉVALUATION CORG BRETAGNE

3ème DAN – UV2

Code fiche **3 D**

DEMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza (3' minimum), 2 techniques en ne-waza (3' minimum)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

TE-WAZA	SUTEMI-WAZA
Uchi-mata-sukashi	Tawara-gaeshi
Sukui-nage	

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KANSETSU-WAZA	SHIME-WAZA
Ude-hishigi-sankaku-gatame	Ashi-gatame-jime

FEUILLE D’EVALUATION CORG BRETAGNE

3ème DAN – UV2

Code fiche **3 E**

DEMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza (3’ minimum), 2 techniques en ne-waza (3’ minimum)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
Yama-arashi	O-soto-gaeshi	Yoko-otoshi

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KANSETSU-WAZA	SHIME-WAZA
Ude-hishigi-ashi-gatame	Morote-jime

FEUILLE D'ÉVALUATION CORG BRETAGNE

3ème DAN – UV2

Code fiche **3 F**

DEMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza (3' minimum), 2 techniques en ne-waza (3' minimum)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
Seoi-otoshi	O-soto-gaeshi	Daki-wakare

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

OSAEKOMI-WAZA	KANSETSU-WAZA
Kata-gatame	Ude-hishigi-hara-gatame