



CEINTURE NOIRE

Fiche suivi d'examen

2ème DAN
FSTJ

Lieu et date :

Nom et prénom :

A un moment de sa vie, le tai-jitsuka, tel le samouraï d'autrefois, doit prouver sa maîtrise du combat sans ses yeux

Expert, responsable de l'examen

M° Jean-Pierre Clément 6ème dan

Ichi gan

Contrôleur commission technique

| PROGRAMME | Nbs | Appréciation globale | | | | Visa |
|---|----------------------|--|--|--|--|------|
| | | - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> | |
| 1. Ukemis waza et tai sabaki (toutes formes, y compris spéciales) | tout | | | | | |
| 2. Défenses sur toutes les saisies des poignets : saisi de face, en diagonale, à 2 mains, à 2 mains les 2 poignets, depuis derrière | 5x2 | - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> | |
| 3. Défenses sur tous les étranglements étranglé à 1 main de face, 2 mains de face, 2 mains derrière, hadaka jime | 4x2 | - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> | |
| 4. Défenses sur saisie des revers 1 revers saisi à 1 main, 2 revers saisis à 1 et 2 mains | 3x2 | - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> | |
| 5. Défenses sur ceinture du torse ceinturé de face dessus et dessous les bras, ceinturé derrière dessous + les 3 niveaux dessus | 6x1 | - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> | |
| 6. Esquives de base : avant, latérale, enroulée, intérieure | 4x1 | - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> | |
| 7. Nage waza de ashi barai eri seo nage harai goshi hiza guruma ippon seo nage kata guruma ko soto gake ko soto gari koshi guruma morote seo nage o goshi uki goshi o soto gari o soto otoshi okuri ashi barai sasae tsuri komi ashi sode tsuri komi goshi tai otoshi tsuki nage uki waza yoko otoshi tani otoshi | 6x 6x 5x 4x | - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> +/- <input type="checkbox"/> +/- <input type="checkbox"/> +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> ++ <input type="checkbox"/> ++ <input type="checkbox"/> ++ <input type="checkbox"/> | |
| 8. Osaie komi waza on gesa gatame kuzure gesa gatame kata gatame tate shio gatame yoko shio gatame kami shio gatame | 6x | - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> | |
| 9. Shime waza nami juji jime gyaku juji jime kata juji jime hadaka jime kata ha jime okuri eri jime rio te jime morote jime sode guruma jime tsukkomi jime kata te jime ashi gatame jime | 6x 6x | - <input type="checkbox"/> - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> ++ <input type="checkbox"/> | |
| 10. Kansetsu waza ude garami juji gatame ude gatame hiza gatame waki gatame hara gatame | 6x | - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> | |
| 11. Kata Kata d'esquive | | - <input type="checkbox"/> | +/- <input type="checkbox"/> | + <input type="checkbox"/> | ++ <input type="checkbox"/> | |

EXAMEN REUSSI OUI NON
PROCHAINE TENTATIVE OUI NON

TAMPON ET VISA DE L'EXPERT

Jean-Pierre Clément

CERTIFICATION FSTJ, VISA COMMISSION TECHNIQUE

VISA PRESIDENT FSTJ
Laurent Husson