



Fiche d'évaluation

examen de passage de Kyu

Nom et prénom :

KIHON		sur place	sur 3 pas	multidirectionnel	
Puissance & vitesse	2 pts				
Déplacements	2 pts				
Equilibre & stabilité	2 pts				
Détermination	2 pts				
Attitude corporelle	2 pts				
Totaux par exercice	/10				
EXERCICE SUR CIBLE		tori	uke	KIHON & CIBLE TOTAL /50	
Gestion de la distance	2 pts				
Précision	2 pts				
Maîtrise du geste	2 pts				
Contrôle	2 pts				
Attitude corporelle	2 pts				
Totaux par rôle	/10				
KIHON IPPON KUMITE		tori	uke	TOTAL /20	
Distance	2 pts				
Equilibre & stabilité	2 pts				
Contrôle tori	2 pts				
Variété défense uke	2 pts				
Maîtrise & précision	2 pts				
Kime & Zanshin	2 pts				
Totaux par rôle	/10				
KATA		noms			TOTAL /30
Technique & embusen	3 pts				
Equilibre & stabilité	2 pts				
Présentation & étiquette	2 pts				
Concentration & regard	2 pts				
Rythme & tempo	2 pts				
Puissance	2 pts				
Kiai & respiration	2 pts				
Totaux par kata	/15				