

# Judo-Monde

Nom : \_\_\_\_\_

Date : \_\_\_\_\_

Grade : BLANC- JAUNE

## UKEMIS (2 ukemi)

	Note	Commentaires
USHIRO UKEMI	/10	
YOKO UKEMI	/10	
MAE UKEMI		

## GOKYO (4 techniques)

	Note	Commentaires
1 <sup>er</sup> Kyo	DE ASHI BARAI	
	HIZA GURUMA	
	SASAE TSURI KOMI ASHI	
	UKI GOSHI	/10
	O SOTO GARI	/10
	O GOSHI	
	O UCHI GARI	/10
	SEOI NAGE	/10

## OSAE KOMI WAZA (2 contrôles sur 3 au choix)

	Note	Commentaires
HON GESA GATAME	/10	
KATA GATAME		
KAMI SHIO GATAME	/10	
YOKO SHIO GATAME		
USHIRO GESA GATAME		
TATE SHIO GATAME		
KUSURE GESA GATAME	/10	
KUSURE KAMI SHIO GATAME		
KUSURE YOKO SHIO GATAME		

## AUTRES

CEINTURE	/10
SALUT	/10
ATTITUDE	/10

## SOMMAIRE

UKEMIS	accepté	à reprendre
GOKYO	accepté	à reprendre
OSAE-KOMI	accepté	à reprendre
AUTRES	accepté	à reprendre
TOTAL	accepté	à reprendre

Évalué par \_\_\_\_\_