

# Judo-Monde

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

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

Grade : BLEUE -ADULTE (1 de 3)

## GOKYO (32 techniques)

		Note	Commentaires
1 <sup>er</sup> kyo	DE ASHI BARAI	/10	
	HIZA GURUMA	/10	
	SASAE TSURI KOMI ASHI	/10	
	UKI GOSHI	/10	
	O SOTO GARI	/10	
	O GOSHI	/10	
	O UCHI GARI	/10	
	SEOI NAGE	/10	
2 <sup>e</sup> kyo	KO SOTO GARI	/10	
	KO UCHI GARI	/10	
	KOSHI GURUMA	/10	
	TSURI KOMI GOSHI	/10	
	OKURI ASHI BARAI	/10	
	TAI OTOSHI	/10	
	HARAI GOSHI	/10	
	UCHI MATA	/10	
3 <sup>e</sup> kyo	KO SOTO GAKE	/10	
	TSURI GOSHI	/10	
	YOKO OTOSHI	/10	
	ASHI GURUMA	/10	
	HANE GOSHI	/10	
	HARAI TSURI KOMI ASHI	/10	
	TOMOE NAGE	/10	
	KATA GURUMA	/10	
4 <sup>e</sup> kyo	SUMI GAESHI	/10	
	TANI OTOSHI	/10	
	HANE MAKI KOMI	/10	
	SUKUI NAGE	/10	
	UTSURI GOSHI	/10	
	O GURUMA	/10	
	SOTO MAKI KOMI	/10	
	UKI OTOSHI	/10	

# Judo-Monde

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

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

Grade : BLEUE-ADULTE (2 de 3)

## OSAE KOMI WAZA (9 contrôles)

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

## SHIME WAZA (6 étranglements)

	Note	Commentaires
KATA JUJI JIME	/10	
GYAKU JUJI JIME	/10	
NAMI JUJI JIME	/10	
HADAKA JIME	/10	
OKURI ERI JIME	/10	
KATA HA JIME	/10	

## KANSETSU WAZA (6 clefs)

Nom de la technique	Note	Commentaires
UDE GARAMI	/10	
UDE HISHIGI JUJI GATAME	/10	
UDE GATAME	/10	
HIZA GATAME	/10	
WAKI GATAME	/10	
HARA GATAME	/10	

# Judo-Monde

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

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

Grade : BLEUE-ADULTE (3 de 3)

## NAGE N0 KATA (1<sup>e</sup> et 2<sup>e</sup> série)

		Commentaires	Note
1e série	UKI OTOSHI	D	/10
		G	/10
	IPPON SEOI NAGE	D	/10
		G	/10
	KATA GURUMA	D	/10
		G	/10
2 <sup>e</sup> série	UKI GOSHI	G	/10
		D	/10
	HARAI GOSHI	D	/10
		G	/10
	TSURI KOMI GOSHI	D	/10
		G	/10

## SOMMAIRE

GOKYO	accepté	à reprendre
OSAE-KOMI	accepté	à reprendre
SHIME-WAZA	accepté	à reprendre
KANSETSU-WAZA	accepté	à reprendre
NAGE NO KATA	accepté	à reprendre
RANDORI	accepté	à reprendre
TOTAL	accepté	à reprendre

Évalué par \_\_\_\_\_