

Judo-Monde

Nom : _____

Date : _____

Grade : JAUNE-ADULTE

UKEMI

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

GOKYO (8 techniques)

	Note	Commentaires
1 ^{er} 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

OSAE KOMI WAZA (5 contrôles)

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

SOMMAIRE

UKEMI	accepté	à reprendre
GOKYO	accepté	à reprendre
OSAE-KOMI	accepté	à reprendre
RANDORI	accepté	à reprendre
TOTAL	accepté	à reprendre

Évalué par _____