

# Judo-Monde

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

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

Grade : JAUNE

## UKEMIS (3 ukemi)

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

## GOKYO (8 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

## OSAE KOMI WAZA (3 contrôles)

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

## 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 \_\_\_\_\_