

# Judo-Monde

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

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

Grade : JAUNE -ORANGE

## GOKYO (12 techniques)

8 techniques du premier kyo

		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	

4 techniques du 2<sup>e</sup> kyo

		Note	Commentaires
2 <sup>e</sup> kyo	KO SOTO GARI	/10	
	KO UCHI GARI	/10	
	KOSHI GURUMA	/10	
	TSURI KOMI GOSHI	/10	
	OKURI ASHI BARAI		
	TAI OTOSHI		
	HARAI GOSHI		
	UCHI MATA		

## OSAE KOMI WAZA (5 contrôles)

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

## AUTRES

SALUT	/10
ATTITUDE	/20

## SOMMAIRE

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

Évalué par \_\_\_\_\_