

Judo-Monde

Nom : _____

Date : _____

Grade : ORANGE-ADULTE (1 de 2)

GOKYO (16 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	
2 ^e 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	

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	

Judo-Monde

Nom : _____

Date : _____

Grade : ORANGE-ADULTE (2 de 2)

SHIME WAZA (3 étranglements)

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

SOMMAIRE

GOKYO	accepté	à reprendre
OSAE-KOMI	accepté	à reprendre
SHIME-WAZA	accepté	à reprendre
RANDORI	accepté	à reprendre
TOTAL	accepté	à reprendre

Évalué par _____