

# Judo-Monde

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

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

Grade : ORANGE-VERTE

## GOKYO (20 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	
	<del>YOKO OTOSHI</del>		
	ASHI GURUMA	/10	
	HANE GOSHI	/10	
	HARAI TSURI KOMI ASHI		
	TOMOE NAGE		
	KATA GURUMA		

## 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	

### AUTRES

SALUT	/10
ATTITUDE	/20

Évalué par \_\_\_\_\_

### SOMMAIRE

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