

# Judo-Monde

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

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

Grade : VERTE -ADULTE (1 de 2)

## GOKYO (24 techniques)

		Note	Commentaires
1° 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° 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° kyo	KO SOTO GAKE	/10	
	TSURI GOSHI	/10	
	YOKO OTOSHI	/10	
	ASHI GURUMA	/10	
	HANE GOSHI	/10	
	HARAI TSURI KOMI ASHI	/10	
	TOMOE NAGE	/10	
	KATA GURUMA	/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 : VERTE-ADULTE (2 de 2)

## SHIME WAZA (6 étranglements)

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

## KANSETSU WAZA (3 clefs)

	Note	Commentaires
<del>UDE GARAMI</del>	/10	
UDE HISHIGI JUJI GATAME	/10	
UDE GATAME	/10	
<del>HIZA GATAME</del>	/10	
WAKI GATAME	/10	
<del>HARA GATAME</del>	/10	

## NAGE NO KATA (1<sup>e</sup> série)

		Commentaires	Note
1e série	UKI OTOSHI	D	/10
		G	/10
	IPPON SEOI NAGE	D	/10
		G	/10
	KATA GURUMA	D	/10
		G	/10

## SOMMAIRE

GOKYO	accepté	à reprendre
OSAE-KOMI	accepté	à reprendre
SHIME-WAZA	accepté	à reprendre
KANSETSU-WAZA	accepté	à reprendre
NAGE NO KATA	accepté	à reprendre
RANDORI	accepté	à reprendre
TOTAL	accepté	à reprendre

Évalué par \_\_\_\_\_