

Judo-Monde

Nom : _____

Date : _____

Grade : VERTE-BLEUE (1 de 2)

GOKYO (28 techniques)

24 techniques des 3 premiers kyo

		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	
3 ^e 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	

4 techniques du 4^e kyo

		Note	Commentaires
4 ^e kyo	SUMI GAESHI	/10	
	TANI OTOSHI	/10	
	HANE MAKI KOMI		
	SUKUI NAGE		
	UTSURI GOSHI		
	O GURUMA	/10	
	SOTO MAKI KOMI	/10	
	UKI OTOSHI		

Judo-Monde

Nom : _____

Date : _____

Grade : VERTE-BLEUE (2 de 2)

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	

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		

AUTRES

SALUT	/10
ATTITUDE	/10

SOMMAIRE

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

Évalué par _____