

NOM, Prénom :	GRADE OBTENU :
CATEGORIE AGE :	DATE :
(âge minimum : 7ans)	NOM EVALUATEUR :

SALUTS

SALUT DEBOUT	I	W	Y
SALUT SOL	I	W	Y

CEINTURE

SAVOIR ATTACHER SA CEINTURE	I	W	Y
-----------------------------	---	---	---

CHUTES

ARRIERE	I	W	Y
---------	---	---	---

NAGE-WAZA**4 TECHNIQUES DE PROJECTIONS**

O SOTO GARI	I	W	Y
KO SOTO GARI	I	W	Y
O UCHI GARI	I	W	Y
KO UCHI GARI	I	W	Y
HIZA GURUMA	I	W	Y
SASAE TSUR KOMI ASHI	I	W	Y
TAI OTOSHI	I	W	Y
UKI GOSHI	I	W	Y

NE WAZA**3 TECHNIQUES D'IMMOBILISATION ENCHAINEES**

HON GESA GATAME	I	W	Y
KUZURE GESA GATAME	I	W	Y
YOKO SHIO GATAME	I	W	Y
KAMI SHIO GATAME	I	W	Y
TATE SHIO GATAME	I	W	Y

1 RETOURNEMENTS UKE 4 PATTES

1 :	I	W	Y
-----	---	---	---

OBSERVATIONS