

NOM, Prénom :	GRADE OBTENU :
CATEGORIE AGE :	DATE :
(âge minimum : 9 ans)	NOM EVALUATEUR :

CHUTES

ARRIERE	I	W	Y	AVANT DROITE	I	W	Y
				AVANT GAUCHE	I	W	Y

NAGE-WAZA**6 TECHNIQUES DE PROJECTIONS**

O SOTO GARI	I	W	Y	TAI OTOSHI	I	W	Y
KO SOTO GARI	I	W	Y	IPPON SEOI NAGE	I	W	Y
O UCHI GARI	I	W	Y				
KO UCHI GARI	I	W	Y	UKI GOSHI	I	W	Y
HIZA GURUMA	I	W	Y	O GOSHI	I	W	Y
SASAE TSUR KOMI ASHI	I	W	Y				
OKURI ASHI BARAI	I	W	Y	AUTRE :			
ASHI GURUMA	I	W	Y				

1 REDOUBLEMENT D'ATTAQUE APRES ESQUIVE DE UKE

1 : I W Y

1 LIAISON DEBOUT/SOL

1 : I W Y

NE WAZA**5 TECHNIQUES D'IMMOBILISATION ENCHAINÉES**

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

3 RETOURNEMENTS UKE 4 PATTES

1 : I W Y

2 : I W Y

3 : I W Y

1 RETOURNEMENT UKE PLAT VENTRE

1 : I W Y

OBSERVATIONS