

NOM Prénom:

Né(e) le:

Date:

Grade actuelle:

Grade possible:

TECHNIQUES	CRITERES	NOTES
------------	----------	-------

N E	KATAME WAZA	Immobilisations, sorties (OSAE KOMI WAZA)	/4
		Etranglements (SHIME WAZA) Clefs de Bras (KWANTSETSU WAZA)	
W A	RETOURNEMENTS	quadrupedique plat ventre	/4
Z A	PASSAGE DE GARDE	une jambe de prise (1/2 garde) Entre les jambes du partenaire	/4
	TORI ASSIS ou SUR LE DOS	Uke entre le jambes	/4
	YAKU SOKU GEIKO		/4
			TOTAL: /20

N A	KOSHI WAZA	o goshi, uki goshi, koshi guruma, Harai Goshi tsuri komi goshi, sode tsuri goshi, ushiro goshi, Etc...	/3
G E	TE WAZA	tai otoshi, morote, ippon, kubi nage, eri seoi, kata guruma, te guruma...etc..	/3
W	ASHI WAZA	o soto, ko soto, Sasae, Ashi Guruma iza guruma, De/okuri Ashi Barai, Uchi Mata...etc...	/3
A Z A	SUTEMI WAZA MAKI KOMI	tomoe nage, yoko tomoe, yoko guruma, sumi gaeshi, soto maki komi...etc...	/3
	Etude d'une technique pour ceinture bleue / Trois technique pour ceinture marron UCHI KOMI / NAGE KOMI / ENCHAINEMENTS / LIAISON DEBOUT SOL / Contres		/5
	YAKU SOKU GEIKO		/3
			TOTAL: /20

NAGE NO KATA		TOTAL: /20
TRADITION	vocabulaire, arbitrage, chutes, attitudes, Culture JUDO, JUJITSU...	TOTAL: /20
Participations Animations / Compétitions: 5 Participations		TOTAL: /20
DECISION:		