

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne

Nom:

Prénom:

Passage de Grades Ceinture Blanche 1 Liseré Jaune

Date :

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contrôle	Note /10
O Goshi					
O Soto Gari					
<i>Kami Shio Gatame</i>					
<i>Yoko Shio Gatame</i>					

Chutes	Placement	Contrôle	Note /10
Arrière			
Latérale Droite			

Salut	Debout	Note/10	A Genoux	Note/10	Total:
Mots Japonnais				Note/10	Total:

Total Note / 10

Moyenne