

Date: Nom: Prénom:

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
<u>Ko Uchi Gari</u>					
→ Haraï Goshi					
→ Ippon Seoï Nage					
→ Uchi Mata Goshi					
→ Morote Seoï Nage					
<u>O Uchi Gari</u>					
→ Uchi Mata Ashi					
→ Tai Otoshi					
→ Sode Tsuru Komi Goshi					
<u>Haraï Goshi</u>					
→ O Uchi Gari					
<u>Ippon Seoï Nage</u>					
→ Ko Uchi Gari					
<u>O Soto Otoshi</u>					
→ Ko Soto Gake					
Okuri Ashi Barai					
Yoko Tomoe Nage					
Kata Guruma					
Uki Otoshi					
Utsuri Goshi					
<i>1e / 2e Kuzure Kami Shio Gatame</i>					
<i>1e / 2e Kuzure Yoko Shio Gatame</i>					
<i>Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kuzure Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kata Gatame</i>					
<i>Makura Gesa Gatame</i>					
Etranglements	Placement	Contrôle	Note / 10		
Hadaka Jime					
Okuri Eri Jime					
Kata Ha Jime					
Gyaku Juji Jime					
Nami Juji Jime					
Kata Juji Jime					
Sankaku Juji Jime					
Cles De Bras	Placement	Contrôle	Note / 10		
Ude Garami					
Ude Gatame					
Juji Gatame					
Hara Gatame					
Waki Gatame					
Hiza Gatame					
Kata					
1e Série					

Moyenne

Moyenne

Date: Nom: Prénom:

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
<u>Ko Uchi Gari</u>					
→ Haraï Goshi					
→ Ippon Seoï Nage					
→ Uchi Mata Goshi					
→ Morote Seoï Nage					
<u>O Uchi Gari</u>					
→ Uchi Mata Ashi					
→ Tai Otoshi					
→ Sode Tsuru Komi Goshi					
<u>Haraï Goshi</u>					
→ O Uchi Gari					
<u>Ippon Seoï Nage</u>					
→ Ko Uchi Gari					
<u>O Soto Otoshi</u>					
→ Ko Soto Gake					
Okuri Ashi Barai					
Yoko Tomoe Nage					
Kata Guruma					
Uki Otoshi					
Utsuri Goshi					
<i>1e / 2e Kuzure Kami Shio Gatame</i>					
<i>1e / 2e Kuzure Yoko Shio Gatame</i>					
<i>Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kuzure Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kata Gatame</i>					
<i>Makura Gesa Gatame</i>					
Etranglements	Placement	Contrôle	Note / 10		
Hadaka Jime					
Okuri Eri Jime					
Kata Ha Jime					
Gyaku Juji Jime					
Nami Juji Jime					
Kata Juji Jime					
Sankaku Juji Jime					
Cles De Bras	Placement	Contrôle	Note / 10		
Ude Garami					
Ude Gatame					
Juji Gatame					
Hara Gatame					
Waki Gatame					
Hiza Gatame					
Kata					
1e Série					

Moyenne

Moyenne

Date: Nom: Prénom:

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
<u>Ko Uchi Gari</u>					
→ Haraï Goshi					
→ Ippon Seoï Nage					
→ Uchi Mata Goshi					
→ Morote Seoï Nage					
<u>O Uchi Gari</u>					
→ Uchi Mata Ashi					
→ Tai Otoshi					
→ Sode Tsuru Komi Goshi					
<u>Haraï Goshi</u>					
→ O Uchi Gari					
<u>Ippon Seoï Nage</u>					
→ Ko Uchi Gari					
<u>O Soto Otoshi</u>					
→ Ko Soto Gake					
Okuri Ashi Barai					
Yoko Tomoe Nage					
Kata Guruma					
Uki Otoshi					
Utsuri Goshi					
<i>1e / 2e Kuzure Kami Shio Gatame</i>					
<i>1e / 2e Kuzure Yoko Shio Gatame</i>					
<i>Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kuzure Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kata Gatame</i>					
<i>Makura Gesa Gatame</i>					
Etranglements	Placement	Contrôle	Note / 10		
Hadaka Jime					
Okuri Eri Jime					
Kata Ha Jime					
Gyaku Juji Jime					
Nami Juji Jime					
Kata Juji Jime					
Sankaku Juji Jime					
Cles De Bras	Placement	Contrôle	Note / 10		
Ude Garami					
Ude Gatame					
Juji Gatame					
Hara Gatame					
Waki Gatame					
Hiza Gatame					
Kata					
1e Série					

Moyenne

Date: Nom: Prénom:

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
<u>Ko Uchi Gari</u>					
→ Haraï Goshi					
→ Ippon Seoï Nage					
→ Uchi Mata Goshi					
→ Morote Seoï Nage					
<u>O Uchi Gari</u>					
→ Uchi Mata Ashi					
→ Tai Otoshi					
→ Sode Tsuru Komi Goshi					
<u>Haraï Goshi</u>					
→ O Uchi Gari					
<u>Ippon Seoï Nage</u>					
→ Ko Uchi Gari					
<u>O Soto Otoshi</u>					
→ Ko Soto Gake					
Okuri Ashi Barai					
Yoko Tomoe Nage					
Kata Guruma					
Uki Otoshi					
Utsuri Goshi					
<i>1e / 2e Kuzure Kami Shio Gatame</i>					
<i>1e / 2e Kuzure Yoko Shio Gatame</i>					
<i>Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kuzure Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kata Gatame</i>					
<i>Makura Gesa Gatame</i>					
Etranglements	Placement	Contrôle	Note / 10		
Hadaka Jime					
Okuri Eri Jime					
Kata Ha Jime					
Gyaku Juji Jime					
Nami Juji Jime					
Kata Juji Jime					
Sankaku Juji Jime					
Cles De Bras	Placement	Contrôle	Note / 10		
Ude Garami					
Ude Gatame					
Juji Gatame					
Hara Gatame					
Waki Gatame					
Hiza Gatame					
Kata					
1e Série					

Date: Nom: Prénom:

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
<u>Ko Uchi Gari</u>					
→ Haraï Goshi					
→ Ippon Seoï Nage					
→ Uchi Mata Goshi					
→ Morote Seoï Nage					
<u>O Uchi Gari</u>					
→ Uchi Mata Ashi					
→ Tai Otoshi					
→ Sode Tsuru Komi Goshi					
<u>Haraï Goshi</u>					
→ O Uchi Gari					
<u>Ippon Seoï Nage</u>					
→ Ko Uchi Gari					
<u>O Soto Otoshi</u>					
→ Ko Soto Gake					
Okuri Ashi Barai					
Yoko Tomoe Nage					
Kata Guruma					
Uki Otoshi					
Utsuri Goshi					
<i>1e / 2e Kuzure Kami Shio Gatame</i>					
<i>1e / 2e Kuzure Yoko Shio Gatame</i>					
<i>Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kuzure Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kata Gatame</i>					
<i>Makura Gesa Gatame</i>					
Etranglements	Placement	Contrôle	Note / 10		
Hadaka Jime					
Okuri Eri Jime					
Kata Ha Jime					
Gyaku Juji Jime					
Nami Juji Jime					
Kata Juji Jime					
Sankaku Juji Jime					
Cles De Bras	Placement	Contrôle	Note / 10		
Ude Garami					
Ude Gatame					
Juji Gatame					
Hara Gatame					
Waki Gatame					
Hiza Gatame					
Kata					
1e Série					

Moyenne

Date: Nom: Prénom:

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
<u>Ko Uchi Gari</u>					
→ Haraï Goshi					
→ Ippon Seoï Nage					
→ Uchi Mata Goshi					
→ Morote Seoï Nage					
<u>O Uchi Gari</u>					
→ Uchi Mata Ashi					
→ Tai Otoshi					
→ Sode Tsuru Komi Goshi					
<u>Haraï Goshi</u>					
→ O Uchi Gari					
<u>Ippon Seoï Nage</u>					
→ Ko Uchi Gari					
<u>O Soto Otoshi</u>					
→ Ko Soto Gake					
Okuri Ashi Barai					
Yoko Tomoe Nage					
Kata Guruma					
Uki Otoshi					
Utsuri Goshi					
<i>1e / 2e Kuzure Kami Shio Gatame</i>					
<i>1e / 2e Kuzure Yoko Shio Gatame</i>					
<i>Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kuzure Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kata Gatame</i>					
<i>Makura Gesa Gatame</i>					
Etranglements	Placement	Contrôle	Note / 10		
Hadaka Jime					
Okuri Eri Jime					
Kata Ha Jime					
Gyaku Juji Jime					
Nami Juji Jime					
Kata Juji Jime					
Sankaku Juji Jime					
Cles De Bras	Placement	Contrôle	Note / 10		
Ude Garami					
Ude Gatame					
Juji Gatame					
Hara Gatame					
Waki Gatame					
Hiza Gatame					
Kata					
1e Série					

Moyenne

Date: Nom: Prénom:

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
<u>Ko Uchi Gari</u>					
→ Haraï Goshi					
→ Ippon Seoï Nage					
→ Uchi Mata Goshi					
→ Morote Seoï Nage					
<u>O Uchi Gari</u>					
→ Uchi Mata Ashi					
→ Tai Otoshi					
→ Sode Tsuru Komi Goshi					
<u>Haraï Goshi</u>					
→ O Uchi Gari					
<u>Ippon Seoï Nage</u>					
→ Ko Uchi Gari					
<u>O Soto Otoshi</u>					
→ Ko Soto Gake					
Okuri Ashi Barai					
Yoko Tomoe Nage					
Kata Guruma					
Uki Otoshi					
Utsuri Goshi					
<i>1e / 2e Kuzure Kami Shio Gatame</i>					
<i>1e / 2e Kuzure Yoko Shio Gatame</i>					
<i>Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kuzure Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kata Gatame</i>					
<i>Makura Gesa Gatame</i>					
Etranglements	Placement	Contrôle	Note / 10		
Hadaka Jime					
Okuri Eri Jime					
Kata Ha Jime					
Gyaku Juji Jime					
Nami Juji Jime					
Kata Juji Jime					
Sankaku Juji Jime					
Cles De Bras	Placement	Contrôle	Note / 10		
Ude Garami					
Ude Gatame					
Juji Gatame					
Hara Gatame					
Waki Gatame					
Hiza Gatame					
Kata					
1e Série					

Date: Nom: Prénom:

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
<u>Ko Uchi Gari</u>					
→ Haraï Goshi					
→ Ippon Seoï Nage					
→ Uchi Mata Goshi					
→ Morote Seoï Nage					
<u>O Uchi Gari</u>					
→ Uchi Mata Ashi					
→ Tai Otoshi					
→ Sode Tsuru Komi Goshi					
<u>Haraï Goshi</u>					
→ O Uchi Gari					
<u>Ippon Seoï Nage</u>					
→ Ko Uchi Gari					
<u>O Soto Otoshi</u>					
→ Ko Soto Gake					
Okuri Ashi Barai					
Yoko Tomoe Nage					
Kata Guruma					
Uki Otoshi					
Utsuri Goshi					
<i>1e / 2e Kuzure Kami Shio Gatame</i>					
<i>1e / 2e Kuzure Yoko Shio Gatame</i>					
<i>Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kuzure Tate Shio Gatame</i>					
<i>Kata Gatame</i>					
<i>Makura Gesa Gatame</i>					
Etranglements	Placement	Contrôle	Note / 10		
Hadaka Jime					
Okuri Eri Jime					
Kata Ha Jime					
Gyaku Juji Jime					
Nami Juji Jime					
Kata Juji Jime					
Sankaku Juji Jime					
Cles De Bras	Placement	Contrôle	Note / 10		
Ude Garami					
Ude Gatame					
Juji Gatame					
Hara Gatame					
Waki Gatame					
Hiza Gatame					
Kata					
1e Série					