

Date,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
Ura Nage					
O Soto Maki Komi					
Yoko Guruma					
O Guruma					
Utsuri Goshi					
Yoko Gake					
Tomoe Nage					
Yoko Tomoe Nage					
Uki Waza					
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 et 2e Séries					

Total Note /10 Moyenne

Date,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
Ura Nage					
O Soto Maki Komi					
Yoko Guruma					
O Guruma					
Utsuri Goshi					
Yoko Gake					
Tomoe Nage					
Yoko Tomoe Nage					
Uki Waza					
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 et 2e Séries					

Total Note /10 Moyenne

Date,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
Ura Nage					
O Soto Maki Komi					
Yoko Guruma					
O Guruma					
Utsuri Goshi					
Yoko Gake					
Tomoe Nage					
Yoko Tomoe Nage					
Uki Waza					
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 et 2e Séries					

Total Note /10 Moyenne

Date,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
Ura Nage					
O Soto Maki Komi					
Yoko Guruma					
O Guruma					
Utsuri Goshi					
Yoko Gake					
Tomoe Nage					
Yoko Tomoe Nage					
Uki Waza					
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 et 2e Séries					

Total Note /10 Moyenne

Date,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
Ura Nage					
O Soto Maki Komi					
Yoko Guruma					
O Guruma					
Utsuri Goshi					
Yoko Gake					
Tomoe Nage					
Yoko Tomoe Nage					
Uki Waza					
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 et 2e Séries					

Total Note /10 Moyenne

Date,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
Ura Nage					
O Soto Maki Komi					
Yoko Guruma					
O Guruma					
Utsuri Goshi					
Yoko Gake					
Tomoe Nage					
Yoko Tomoe Nage					
Uki Waza					
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 et 2e Séries					

Total Note /10 Moyenne

Date,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
Ura Nage					
O Soto Maki Komi					
Yoko Guruma					
O Guruma					
Utsuri Goshi					
Yoko Gake					
Tomoe Nage					
Yoko Tomoe Nage					
Uki Waza					
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 et 2e Séries					

Total Note /10 Moyenne

Date,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
Ura Nage					
O Soto Maki Komi					
Yoko Guruma					
O Guruma					
Utsuri Goshi					
Yoko Gake					
Tomoe Nage					
Yoko Tomoe Nage					
Uki Waza					
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 et 2e Séries					

Total Note /10 Moyenne

Date,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Prénom:,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
Ura Nage					
O Soto Maki Komi					
Yoko Guruma					
O Guruma					
Utsuri Goshi					
Yoko Gake					
Tomoe Nage					
Yoko Tomoe Nage					
Uki Waza					
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 et 2e Séries					

Total Note /10 Moyenne

Date,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Nom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,, Prénom:,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,

Techniques	Placement	Déséquilibre	Projection	Contôle	Note /10
Ura Nage					
O Soto Maki Komi					
Yoko Guruma					
O Guruma					
Utsuri Goshi					
Yoko Gake					
Tomoe Nage					
Yoko Tomoe Nage					
Uki Waza					
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 et 2e Séries					

Total Note /10 Moyenne