

FICHE D'EVALUATION

(Jaune)

Prénom :	<input type="text"/>		
Nom :	<input type="text"/>		
Age :	<input type="text"/>	Ceinture :	<input type="text"/>

UKEMI

- Chute arrière :
Chute Avant Droite :
Chute latérale droite :
Bonus chute en déplacement :
Chute avant gauche :
Chute latérale gauche :

NE-WAZA

Osaekomi-Waza : Techniques d'immobilisations

- kami-Shiho-Gatame : Yoko-Shiho-Gatame : Tate-Shiho-Gatame :
Kuzure-Gesa-Gatame : Hon-Gesa-Gatame :
Bonus travail en continuité:

- Renversement : 2 aux choix
Sortie d'immobilisation : 2

NAGE WAZA

TE-WAZA	KOSHI-WAZA	ASHI-WAZA
<i>Ippon-Seoi-Nage</i> <input type="checkbox"/>	<i>Kubi-Nage</i> <input type="checkbox"/>	<i>Ko-Soto-Gake</i> <input type="checkbox"/>
<i>Moroté-Seoi-Nage</i> <input type="checkbox"/>		<i>Ko-Soto-Gari</i> <input type="checkbox"/>
<i>Seoi-Otoshi</i> <input type="checkbox"/>		<i>De-Ashi-Bara</i>

- Liaison debout /sol : Randori :

Remarque :

Date : **Acquis :** OUI Non