

















NOM PRENOM
HEURE DE PASSAGE

CLUB
GRADE

Durée 45 mn

		Nombre de points		
		0		
		0 exercice	1 exercice	2 exercices
Salut				
Exercices de mobilité	Langouste (vers la tête) Chenille plat ventre par 2	0		
Ukemi	Chute arrière - avant	pas de chute	chute départ assis	chute départ debout
		0		
		pas de chute	chute avant jambes croisées	chute avant relevée correcte
		0		
Osaekomi	montrer 2 osaekomi (libre)	Rien	2 osaekomi (sans contrôle)	2 osaekomi
		0		
Retournement / renversement	Amener son partenaire sur le dos à partir de la position intermédiaire. Faire un retournement (libre)	Rien	2 exercices (sans contrôle)	2 exercices (avec contrôle)
		0		
Travail debout	donner une réponse quand uke tire	Rien	réponse dans le mauvais sens	réponse dans le bon sens
		0		
	donner une réponse quand uke pousse	Rien	réponse dans le mauvais sens	réponse dans le bon sens
		0		
Yaku soku geiko ne waza	2 * 1mn	1er yaku		
		0		
		2 ème yaku		
		0	