

NOM PRENOM  
HEURE DE PASSAGE

CLUB  
GRADE

Durée 45 mn

		Nombre de points		
		pas de salut	1 seul salut	les 2 saluts
<b>Salut</b>	faire les 2 saluts tous ensemble	0		
<b>Exercices de mobilité</b>	4 pattes. L'araignée Pas Chassés	0 exercice	2 exercices	3 exercices
		0		
<b>Ukemi</b>	Chute arrière	pas de chute	chute non maîtrisée	chute contrôlée
		0		
<b>Osaekomi</b>	Tenir son partenaire sur le dos quand celui-ci bouge (libre)	Rien	le tient	éxécute une osaekomi
		0		
<b>Retournement / renversement</b>	mettre son partenaire sur le dos et le tenir	Rien	se pose dessus après	mise sur le dos avec osaekomi
		0		
<b>Yaku soku geiko ne waza</b>	2 * 1mn	1er yaku		
		0		
		2ème yaku		
		0		