








NOM PRENOM
HEURE DE PASSAGE

CLUB
GRADE

Durée 45 mn

| | | Nombre de points | | |
|------------------------------------|--|------------------|---|---|
| | | pas de salut | 1 seul salut | les 2 saluts |
| Salut | faire les 2 saluts tous ensemble | 0 |  |  |
| | | | | |
| Exercices de mobilité | 4 pattes. L'araignée Pas Chassés | 0 |  |  |
| | | | | |
| Ukemi | Chute arrière | 0 |  |  |
| | | | | |
| Osaekomi | Tenir son partenaire sur le dos quand celui-ci bouge (libre) | 0 |  |  |
| | | | | |
| Retournement / renversement | mettre son partenaire sur le dos et le tenir | 0 |  |  |
| | | | | |
| Yaku soku geiko ne waza | 2 * 1mn | 1er yaku | | |
| | | 0 |  |  |
| | | 2ème yaku | | |
| | | 0 |  |  |