

Préparation ceinture JAUNE

UV 3: Technique préparées	Commentaires	Notes professeur
Main nues : (droite et gauche)		
- 1 technique sur saisie (poignet, coude ou aikidogi): technique : _____		
- 1 technique sur saisie (poignet, coude ou aikidogi): technique : _____		
- 1 technique sur attaque (main ou pied): technique : _____		
- 1 technique sur attaque (main ou pied): technique : _____		
Bâton :		
- 1 technique sur saisie du bâton :		
- 1 technique sur saisie du bâton :		