



Name: _____

Date: _____

*English/Japanese
Acceptable
Technique*

NAGE-WAZA

Improvement Required

Sumi-Gaeshi
(corner throw)

--	--	--

Harai-Tsurikomi-Ashi
(lift pullup foot sweep)

--	--	--

Sukui-Nage
(scooping throw)

--	--	--

Uke-Waza
(floating technique)

--	--	--

Yoko-Guruma
(side wheel)

--	--	--

Ura-Nage
(back throw)

--	--	--

Sumi-Otoshi
(corner drop)

--	--	--

Yoko-Gake
(side hook)

--	--	--

SHIME WAZA

Tsukomi-jime
(thrust choke)

--	--	--

Sankaku-jime
(triangular choke)

--	--	--

KANSETSU WAZA

Ude-Hishigi-Te-Gatame
(hand armlock)

--	--	--

Ude-Hishigi-Sankaku-Gatame
(triangular armlock)

--	--	--