Mon auto-évaluation

Je m'appelle : _____ Je suis ceinture : _____

★ = Génial, c'est ton point fort ! ✓ = Bravo, ça y est ! ☐ = C'est bien, continue ! △ = Attention, c'est à améliorer !

Mon attitude générale

	Mon avis	L'avis du prof	Mon avis	L'avis du prof	Mon avis	L'avis du prof
Date :						
Je respecte les professeurs et mes camarades						
Je suis présent.e régulièrement aux cours						
Je suis à l'heure						
Je garde une tenue correcte						
Je m'applique dans ce que je fais						

Mes kata

	Mon avis	L'avis du prof	Mon avis	L'avis du prof	Mon avis	L'avis du prof
Date :						
Je connais le nom du kata						
Je connais par cœur mon kata						
J'ai une bonne attitude						
Je suis concentré						
J'ai des positions correctes						
Je réalise mes techniques précisément						
J'effectue mes mouvements avec puissance						
Je contrôle ma vitesse						
J'ai une respiration appropriée						

Mes kihon

	Mon avis	L'avis du prof	Mon avis	L'avis du prof	Mon avis	L'avis du prof
Date :						
Je connais par cœur mes séries de kihon						
Je fais les mêmes séries à gauche et à droite						
J'ai une bonne attitude						
Je suis concentré						
J'ai des positions correctes						
Je réalise mes techniques précisément						
J'effectue mes mouvements avec puissance						
Je contrôle ma vitesse						
J'ai une respiration appropriée						

Mes kumité

	Mon avis	L'avis du prof	Mon avis	L'avis du prof	Mon avis	L'avis du prof
Date :						
Je respecte mes partenaires						
J'annonce correctement les exercices						
J'adapte ma distance						
J'attaque efficacement						
Je défend efficacement						
Je suis précis						
J'effectue mes mouvements avec puissance						
J'ai un bon timing						
Je fais les mêmes séries à gauche et à droite						