

JUDO CLUB DE BEURAINS

CEINTURE 2 LISERES



NOM :

PRENOM :

TRAVAIL CONTINU

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Mobilité au sol	1		
Mobilité debout	1		
Coordination	1		
Respect des consignes	1		
Attitude au dojo	1		
Respect du salut	2		
Travail à deux en déplacement	1		
participation à une manifestation (BONUS)	1		
TOTAL	8		

LES CHUTES

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Chute arrière	3		
Chute avant	3		
TOTAL	6		

TRAVAIL TECHNIQUE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
TACHI WAZA			
Sasae tsuri komi ashi	2		
Hiza guruma	2		
Uki goshi	2		
O goshi	2		
Kubi nage	2		
NE WAZA			
"Sauteur de haie" Hon gesa gatame	3		
"Le casque" Kami shio gatame	3		
BONUS : Yoko shio gatame, Tate shio gatame	4		
TOTAL	16		

VOCABULAIRE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Que veut dire "dojo" ?	2		
Comment appelle-t-on celui qui pratique du judo ?	2		
Que signifie "judo" ?	2		
Comment s'appelle ton professeur de judo ?	2		
Qu'est ce qu'une jupe de kimono ?	2		
TOTAL	10		

TOTAUX

40

VALIDATION

OUI

☐

NON

☐