

JUDO CLUB DE BEAURAINS

CEINTURE ORANGE



NOM :

PRENOM :

TRAVAIL CONTINU

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Je sais faire ma ceinture	1		
Je sais esquiver et attaquer	1		
Je sais faire une liaison debout sol	1		
J'enchaîne les techniques avant/arrière	1		
Je sais bloquer et contre attaquer après un blocage	1		
Je perfectionne ma technique préférée.	1		
Uchi komi	1		
Nage komi	1		
BONUS : Participation à une manifestation	1		
TOTAL	8		

LES CHUTES

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Chute arrière	2		
Chute avant	2		
Chute latérale	2		
TOTAL	6		

TRAVAIL TECHNIQUE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
TACHI WAZA			
Démontrer quatre techniques Tachi waza parmi les programmes précédents	4		
Travail en déplacement avec réaction de Uke	2		
NE WAZA			
Ushiro gatame	2		
Je sais sortir d'immobilisation sur Kami shio gatame	2		
Je sais sortir d'immobilisation sur Tate shio gatame	2		
Je sais sortir d'immobilisation sur Hon gesa gatame	2		
Je sais sortir d'immobilisation sur Yoko shio gatame	2		
Je sais retourner Uke quand il est en position quadrupédique.	2		
Je sais rispoter quand je suis en position quadrupédique.	2		
BONUS : Démontrer deux techniques Ne waza parmi les programmes précédents	4		

BONUS : Démontrer trois techniques Tachi waza parmi les programmes précédents	6		
TOTAL	20		

VOCABULAIRE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Que signifie "Ukemi" ?	2		
Comment appelle-t-on la prise de garde au judo ?	2		
De quelle couleur est la ceinture d'un 6ème dan ?	1		
Qu'est ce que le Kagami Biraki ?	1		
TOTAL	6		

TOTAUX 40

VALIDATION

OUI ☐

NON ☐