

JUDO CLUB DE BEAURAINS

CEINTURE BLEUE MARRON



NOM :

PRENOM :

TRAVAIL CONTINU

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatamis	1		
Je sais bloquer et contre attaquer après un blocage	1		
Je perfectionne ma technique préférée avec enchainement	1		
Je perfectionne ma technique préférée avec liaison sol	1		
Uchi komi	1		
Nage komi	1		
BONUS : Participation à une manifestation	1		
BONUS : Je travaille en autonomie	1		
TOTAL	6		

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 trois techniques Kochi waza	3		
Démontrer deux techniques Te waza	3		
Démontrer deux techniques Ashi waza	3		
Démontrer deux techniques Sutemi waza	2		
NE WAZA			
Sankaku jime	2		
Kata ha jime	2		
Okuri eri jime	2		
Hadaka jime	2		
Kata te jime	2		
Kata jugi jime	2		
Nami jugi jime	2		
GYAKU jugi jime	2		
Je sais enchaîner les immobilisations et les variantes	4		
KATA			
Connaître le cérémonial	2		
Connaître la première série du Nage no kata	2		

Connaître la deuxième série du Nage no kata	2		
BONUS : Connaître la troisième série du Nage no kata	2		
JUJITSU	2		
Connaître la série A du jujitsu self défense	2		
Connaître la série B du jujitsu self défense	2		
Connaître la série C du jujitsu self défense	2		
BONUS : Connaître la série D du jujitsu self défense	2		

TOTAL

43

VOCABULAIRE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Que signifie JU JITSU	1		
Qui est le premier champion olympique ?	1		
Quel couleur représente le dernier grade ?	1		
Comment se nomment les saluts debout et à genoux ?	2		
TOTAL	5		

TOTAUX

60

VALIDATION

OUI

NON