

JUDO CLUB DE BEURAINS

CEINTURE BLEUE



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.	1		
Uchi komi	1		
Nage komi	1		
BONUS : Participation à une manifestation	1		
BONUS : Je travaille en autonomie	1		
TOTAL	5		

LES CHUTES

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Chute arrière	1		
Chute avant	2		
Chute latérale	1		
TOTAL	4		

TRAVAIL TECHNIQUE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
TACHI WAZA			
Kata guruma	2		
Kuchiki taoshi	2		
Kibisu gaeshi	2		
Utusri goshi	2		
Ura nage	2		
Yoko guruma	2		
Sumi gaeshi	2		
NE WAZA			
Je sais renverser mon partenaire, quand il est entre mes jambes	1		
Je sais renverser mon partenaire, quand il est à plat ventre	1		
Je sais renverser mon partenaire, quand il est sur le dos	1		
Je sais renverser mon partenaire, quand il est en position quadrupédique	1		
BONUS : Je sais enchaîner les immobilisations et les variantes	4		
BONUS : Démontrer trois techniques Tachi waza parmi les programmes précédents	3		
KATA			
Connaître le cérémonial	2		
Connaître la première série du Nage no kata	2		

Connaître la deuxième série du Nage no kata	2		
JUJITSU			
Connaître la série A du jujitsu self défense	2		
Connaître la série B du jujitsu self défense	2		
BONUS :Connaître la série C du jujitsu self défense	2		
TOTAL	28		

VOCABULAIRE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Quel sont les principes Kusushi, Tsukuri, Kake ?	3		
TOTAL	3		

TOTAUX

40

VALIDATION

OUI

NON