

JUDO CLUB DE BEAURAINS

CEINTURE JAUNE



NOM :

PRENOM :

TRAVAIL CONTINU

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Je sais faire ma ceinture	1		
Je fais chuter Uke en avançant	1		
Je fais chuter Uke en reculant	1		
Je double mes attaques	1		
Je fais chuter Uke en me déplaçant sur tout le tatamis	1		
Je sais bloquer et contre attaquer après un blocage	1		
Je sais esquiver et attaquer	1		
Je sais faire une liaison debout sol	1		
BONUS : Participation à une manifestation	1		
TOTAL	8		

LES CHUTES

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Chute arrière	3		
Chute avant	3		
Chute latérale	3		
TOTAL	9		

TRAVAIL TECHNIQUE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
TACHI WAZA			
Eri otoshi	3		
Ko soto gake	3		
NE WAZA			
Kusure kami shio gatame	3		
Kusure gesa atame	3		
Retournement sur le côté, saisie coude et cheville	3		
Renversement du partenaire entre les jambes	3		
BONUS : Démontrer deux techniques Ne waza parmi les programmes précédents	4		
BONUS : Démontrer trois techniques Tachi waza parmi les programmes précédents	6		
TOTAL	18		

VOCABULAIRE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Quel mot utilise-t-on pour arrêter le combat ?	1		
Que signifie "Kubi" en japonais ?	1		
Que signifie "Ko" et "O" en japonais ?	2		

Quel mot utilise-t-on pour annoncer une immobilisation ?	1		
TOTAL	5		

TOTAUX 40

VALIDATION

OUI

NON