

# JUDO CLUB DE BEURAINS

## CEINTURE VERTE



**NOM :**

**PRENOM :**

### TRAVAIL CONTINU

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Je sais esquiver et attaquer	1		
Je sais faire une liaison debout sol	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 perfectionne ma technique préférée.	1		
Uchi komi	1		
Nage komi	1		
BONUS : P,articipation 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			
Te guruma	2		
Ushiro goshi	2		
Tomoe nage	2		
Yoko tomoe nage	2		
NE WAZA			
Ushiro gatame	2		
Je sais renverser mon partenaire, quand il est entre les jambes	2		
Je sais renverser mon partenaire, quand il est à plat ventre	2		
BONUS : Je sais enchaîner les immobilisations et les variantes	4		
BONUS : démontrer trois techniques Tachi waza parmi les programmes précédents	3		
BONUS : Je sais sortir d'une immobilisation en NE WAZA	2		
KATA			
Connaître la première série du Nage no kata	3		
JUJITSU			
Connaître la série a du jujitsu self défense	3		
TOTAL	20		

**VOCABULAIRE**

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
En arbitrage, quel mot annonce une disqualification ?	1		
Au bout de combien de pénalités est-on disqualifié ?	1		
Quel gest annonce la non combativité ?	1		
Quel nom porte le geste annonçant le vainqueur ?	1		
Quel mots annoncent l'arrêt et la reprise de l'immobilisation ?	2		
TOTAL	6		

**TOTAUX**

40

**VALIDATION**

OUI

NON