

# JUDO CLUB DE BEAURAINS

## CEINTURE BLANCHE JAUNE



**NOM :**

**PRENOM :**

### TRAVAIL CONTINU

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Mobilité au sol	1		
Mobilité debout	1		
Coordination	1		
Respect des consignes	1		
Attitude au dojo	1		
Respect du salut	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		
BONUS : Participation à une manifestation	1		
BONUS : Je sais faire ma ceinture	2		
TOTAL	10		

### LES CHUTES

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Chute arrière	3		
Chute avant	3		
TOTAL	6		

### TRAVAIL TECHNIQUE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
TACHI WAZA			
Morote seoï nage	2		
Eri seoï nage	2		
Ippon seo nage	2		
Ko uchi gari	2		
O uchi gari	2		
NE WAZA			
Retournement sur le côté à deux mains	2		
Retournement sur le côté, saisie coude et cheville	2		
Renversement les pieds à l'intérieur	2		
BONUS : démontrer deux techniques Ne waza parmi les programmes précédents	4		
BONUS : Démontrer trois techniques Tachi waza parmi les programmes précédents	6		
TOTAL	16		

### VOCABULAIRE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Qui a introduit le judo en France ?	2		

Qu'a-t-il créé et comment a-t-il eu l'idée ?	2		
Quelles sont les couleurs des ceintures de judo ?	2		
Qu'est que le code moral ?	2		
TOTAL	8		

**TOTAUX**

40

**VALIDATION**

OUI

NON