

JUDO CLUB DE BEAURAINS

CEINTURE VERTE 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	2		
TOTAL	5		

TRAVAIL TECHNIQUE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
TACHI WAZA			
Soto maki komi	2		
Hane goshi	2		
Harai Tsuru komi ashi	2		
Morote gari	2		
NE WAZA			
Je sais renverser mon partenaire, quand il est entre mes jambes	2		
Je sais renverser mon partenaire, quand il est à plat ventre	2		
Je sais renverser mon partenaire, quand il est sur le dos	2		
Je sais renverser mon partenaire, quand il est en position quadrupédique	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 le cérémonial	2		
Connaître la première série du Nage no kata	3		

BONUS : Connaître la deuxième série du Nage no kata	3		
JUJITSU			
Connaître la série A du jujitsu self défense	2		
BONUS : Connaître la série B du jujitsu self défense	2		
TOTAL	23		

VOCABULAIRE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Que signifie Uchi komi ?	1		
Que signifie Nage komi ?	1		
Que signifie Tokui waza ?	1		
Que signifie Ne waza ?	1		
Quels sont les gestes pour l'arrêt et la reprise de l'immobilisation ?	1		
Quels sont les temps d'immobilisation ?	2		
TOTAL	7		

TOTAUX

40

VALIDATION

OUI

NON