

# JUDO CLUB DE BEURAINS

## CEINTURE MARRON



**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 avec enchainement	1		
Je perfectionne ma technique préférée avec liaison sol	1		
Uchi komi	1		
Nage komi	1		
je fais de l'arbitrage en compétition	2		
BONUS : Participation à une manifestation	1		
BONUS : Je travaille en autonomie	1		
TOTAL	8		

### LES CHUTES

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Chute arrière	2		
Chute avant	3		
Chute latérale	2		
TOTAL	7		

### TRAVAIL TECHNIQUE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
TACHI WAZA			
Démontrer quatre techniques Kochi waza	6		
Démontrer quatre techniques Te waza	6		
Démontrer quatre techniques Ashi waza	6		
Démontrer trois techniques Sutemi waza	3		
NE WAZA			
Kata gatame	2		
Makura gesa gatame	2		
Ude garami	2		
Ude hishigi ude gatame	2		
Ude hishigi jugi gatame	2		
Ude hishigi waki gatame	2		
Ude hishigi hara gatame	2		
Ude hishigi hiza gatame	2		
Je sais enchaîner les immobilisations et les variantes	4		
KATA			
Connaître la première série du Nage no kata	2		

Connaître la deuxième série du Nage no kata	2		
Connaître la troisième série du Nage no kata	2		
Connaître le cérémonial	2		
JUJITSU			
Connaître la série A du jujitsu self défense	2		
Connaître la série B du jujitsu self défense	2		
Connaître la série C du jujitsu self défense	2		
Connaître la série D du jujitsu self défense	2		
TOTAL	57		

#### **VOCABULAIRE**

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Quel est l'âge minimum pour obtenir la ceinture noire ?	2		
combien de temps me faut-il en tant que ceinture marron, pour me présenter à l'examen de la ceinture noire ?	2		
Quel est le nom du premier dojo créé par Jigoro Kano ?	2		
En quelle année ce dojo a-t-il été créé ?	2		
TOTAL	8		

#### **TOTAUX**

80

#### **VALIDATION**

OUI

NON