

JUDO CLUB DE BEURAINS

CEINTURE ORANGE 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 : Participation 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			
Tsuri komi goshi	2		
Sodé tsuri komi goshi	2		
Uchi mata version hanche	2		
Uchi mata version jambe	2		
Tani otoshi	2		
NE WAZA			
Ushiro gatame	2		
Quand je suis immobilisé, je sais me défendre en ciseaux	2		
Quand je suis immobilisé, je sais me défendre sur le ventre	2		
Quand je suis entre les jambes du partenaire, je sais l'immobiliser	2		
Je sais enchaîner les immobilisations et les variantes	5		
BONUS : Je sais enchaîner les immobilisations et les variantes	4		
BONUS : Démontrer trois techniques Tachi waza parmi les programmes précédents	6		
KATA			
Connaître la première série du Nage no kata	3		
TOTAL	23		

VOCABULAIRE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Que signifie FFJDA ?	1		
Que dois-je prendre en compétition ?	1		
Que dois-je faire une fois à la salle en compétition ?	1		
TOTAL	3		

TOTAUX 40

VALIDATION

OUI ☐

NON ☐