

JUDO CLUB DE BEAURAINS

CEINTURE JAUNE ORANGE



NOM :

PRENOM :

TRAVAIL CONTINU

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Je sais faire ma ceinture	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 sais esquiver et attaquer	1		
Je sais faire une liaison debout sol	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			
Kochi guruma	2		
Ashi guruma	2		
Haraï goshi	2		
Okuri ashi barai	2		
NE WAZA			
Retournement à cheval	2		
Dégagement de la jambe	2		
Kusure kami shio gatame	1		
Kusure tate shio gatame	1		
Kusure yoko shio gatame	1		
Kusure gesa gatame	1		
Enchaînement des immobilisations	4		
BONUS : Démontrer deux techniques Ne waza parmi les programmes précédents	4		
BONUS : Démontrer trois techniques Tachi waza parmi les programmes précédents	6		
TOTAL	20		

VOCABULAIRE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Quelles sont les valeurs d'arbitrage ?	2		
Quelles sont les pénalités ?	2		

Comment appelle-t-on celui qui fait une action ?	1		
Comment appelle-t-on celui qui chute ?	1		
TOTAL	6		

TOTAUX 40

VALIDATION

OUI

NON