

JUDO CLUB DE BEAURAINS

CEINTURE 1 LISERE



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		
participation à une manifestation (BONUS)	1		
TOTAL	6		

LES CHUTES

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Chute arrière	2		
Chute avant	2		
TOTAL	4		

TRAVAIL TECHNIQUE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
TACHI WAZA			
O soto gari	1		
ko soto gari	1		
Tai otoshi	1		
NE WAZA			
"Le cheval" Tate shio gatame	1		
"La croix" Yoko shio gatame	1		
TOTAL	5		

VOCABULAIRE

CRITERE	POINT	NOTE	REMARQUE
Comment dit-on en japonais : Commencer/Arrêter/ Saluer ?	1		
Qui a inventé le judo ? De quel pays vient-il ?	1		
Comment s'appelle la tenue de judo ?	1		
Comment s'appelle le tapis de judo ?	1		
Donner une valeur du code Moral	1		
TOTAL	5		

TOTAUX

20

VALIDATION

OUI

☐

NON

☐