

PASSAGE DE CEINTURE BLEU-MARRON

SAINT ROCH

Nom et prénom du candidat.

Items d'évaluation	ACQUIS	EN COURS ACQUIS.	NON ACQUIS
• VALIDATION DE TOUS LES CRITÈRES LIÉS AUX CEINTURES PRÉCÉDENTES			
• PRÉSENTATION KIMONO (<i>propre, repassé, ourlets, taille de la ceinture</i>)			
• ATTITUDE / BUSTE DROIT/ POSITION ÉPAULES (FACE, PROFILE)			
• PERCUSSION (Kimé)			
• VITESSE EXECUTION DÉPLACEMENT (EXPLOSIVITÉ)			
• SAUTS			
• AYUMI ASHI/ HIKI ASHI/ TSUGI ASHI/ YORI ASHI/ OKURI ASHI			
• POSITIONS : ZEN KUSTSU DACHI / KO KUSTSU DACHI / KIBA DACHI / FUDO DACHI/ NEKO ASHI DACHI (PIEDS, GENOUX, LIG)			
• JUJI UKE (Gedan/ Jodan)			
• KAKIWAKE UKE			
• HAISHU UKE			
• KAGI TSUKI			
• JODAN HAICHU UKE			
• MANGI UKE			
• JODAN SHUTO USHI + SHUTO AGE UKE			
• USHIRO MAWASHI GERI + TOUS LES COUPS DE PIEDS			

KATAS	ACQUIS	NON ACQUIS
• BASAI DAI		
• KAN KU DAI		
KUMITE (combat)		
• BLOCAGES + CONTRE		
• ESQUIVE (SORTIR DE L'AXE)		
• FEINTES		
• TIMING (SEN NO SEN)		
KIHON IPPON		
• MISE EN GARDE/ATTITUDE		
• DISTANCES		
• POSITIONS		
• CHOIX DES TECHNIQUES		
• EFFICACITÉ		

DECISION (Validée/non validée)	OBSERVATIONS

MAKOTO NICE