

PASSAGE DE CEINTURE BLEU-MARRON

Nom et prénom du candidat.

SAINT ROCH

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

DECISION (Validée/non validée)	OBSERVATIONS