

PASSAGE DE CEINTURE BLANCHE-NOIRE

Nom et prénom du candidat.

<i>KIHON</i>		MAKOTO NICE	<i>NON ACQUIS</i>
• CONNAISSANCES DES TECHNIQUES			
• POSITION			
• PRECISION			
• EFFICACITÉ (VITESSE + PUISSANCE)			
• MULTIDIRECTIONNEL			
<i>TRAVAIL SUR CIBLE</i>			
• POSITIONNEMENT (distance, déplacements)			
• EXECUTION			
• EFFICACITÉ			
<i>KATAS</i>			
• KATA 1			
• KATA 2			
<i>BUNKAI</i>			
• MISE EN GARDE/ATTITUDE			
• DISTANCES			
• POSITIONS			
• CHOIX DES TECHNIQUES			
• EFFICACITÉ			
<i>KIHON IPPON</i>			
• MISE EN GARDE/ATTITUDE			
• DISTANCES			
• POSITIONS			
• CHOIX DES TECHNIQUES			
• EFFICACITÉ			
<i>JIU IPPON KUMITE</i>			
• BLOCAGES + CONTRE			
• DISTANCES			
• POSITIONS			
• TIMING (SEN NO SEN)			
• CHOIX DES TECHNIQUES			
• EFFICACITÉ			
• VITESSE D'EXECUTION			
<i>JU KUMITE (combat)</i>			
• BLOCAGES + CONTRE			
• ESQUIVE (SORTIR DE L'AXE)			
• FEINTES			
• TIMING (SEN NO SEN)			
DECISION (Validée/non validée)	OBSERVATIONS		