

PASSAGE DE CEINTURE VERTE - BLEU

Nom et prénom du candidat.

Items d'évaluation	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, PROFIL)		
• 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 (PIEDS, GENOUX, LIGNES)		
• NEKO ASHI DACHI		
• JUJI UKE (Gedan/ Jodan)		
• HAISHU UKE		
• KAGI TSUKI		
• SHUTO BARAI		
• MANGI UKE		
• USHIRO MAWASHI GERI + TOUS LES COUPS DE PIEDS		
• EMPI		
• GEDAN BARAI + GAGI ZUKI		
• OTOSHI UKE		

KATAS		ACQUIS	NON ACQUIS
• HEIAN GODAN			
• TEKKI SHODAN			
KUMITE (combat)		ACQUIS	NON ACQUIS
• BLOCAGES + CONTRE			
• ESQUIVE (SORTIR DE L'AXE)			
• FEINTES			
• TIMING (SEN NO SEN)			
DECISION (Validée/non validée)	OBSERVATION		

MAKOTO NICE