

PASSAGE DE CEINTURE VERTE

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		
• HAUTEUR FIXE DANS DEPLACEMENTS		
• POSITIONS : ZEN KUSTSU DACHI / KO KUSTSU DACHI / KIBA DACHI (PIEDS, GENOUX, LIGNE)		
• FUDO DACHI		
• NEKO ASHI DACHI		
• JUJI UKE (Gedan/ Jodan)		
• TAISHO USHI		
• KAGI TSUKI		
• SHUTO BARAI		
• MANGI UKE		
• USHIRO GERI		
• KIZAMI TSUKI + GYAKU TSUKI		
• SHUTO UKE + GYAKU NUKITÉ		
• OTOSHI UKE		

KATAS	ACQUIS	NON ACQUIS
• HEIAN YODAN		
• HEIAN GODAN		
KUMITE (combat)	ACQUIS	NON ACQUIS
• ENCHAINEMENTS PIEDS, POINGS (min. 3 techniques)		
• BLOCAGES + CONTRE		
• ESQUIVE (SORTIR DE L'AXE)		

DECISION (Validée/non validée)	OBSERVATIONS

MAKOTO NICE