

PROGRAMME CEINTURE MARRON

NOM :

PRENOM :

UV N°1 : NAGE WAZA (voir fiche)

La totalité des techniques de la fiche
2 techniques à démontrer parmi la liste, dont une au choix.

UV N°2 : NE WAZA

La totalité des techniques de la fiche
2 techniques à démontrer parmi la liste, dont une au choix.

UV N° 3 : NAGE NO KATA : 1 série au choix et le cérémonial.

UV N°4 : METHODES D'ENTRAINEMENTS

- KAKARI GEIKO D'ATEMI
- YAKU SUKU GEIKO de projection
- UCHI KOMI, statique et déplacement sur 4 techniques différentes dont 2 au choix

UV N°5 : JU-JITSU

Prestation libre de 4 minutes sur les différents aspects du ju-jitsu

UV N°6: ARBITRAGE et ESPRIT JUDO

-100 points marqués en compétition suivant le barème ci-dessous :

Compétitions officielles :

1er : 80 points

2ème : 50 points

3ème : 30 points

Participation : 20 points

Pour les non-compétiteurs : participation à une compétition au choix (adultes) ou

Épreuve de 5 randoris au club.

Compétitions amicales :

1er : 40 points

2ème : 30 points

3ème : 20 points

Participation : 10 points

-Participation à 5 séances de judo chez les plus jeunes comme assistant du prof. lors de la période de préparation des passages de grades (savoir diriger un échauffement)

Accompagnement et encadrement des plus jeunes sur au moins deux tournois

-ARBITRAGE

Arbitre niveau club

Arbitrage à au moins 5 compétitions

Bon travail

Franck, Laurent

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
Obtenu le						