

MES FICHES COMPLEMENTAIRES JU JITSU



ORANGE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maîtrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je double mes attaques pieds poings
- Je fais chuter Uke après avoir délivré un atémi
- Je sais esquiver en reculant et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Roulade sur une épaule :



La langouste seul :



Mobilité et contrôle :

