

MES FICHES COMPLEMENTAIRES

JU JITSU



VERTE

TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

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

- Je maitrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je sais délivrer des atémis pieds poings en circulaire
- Uchi-komi, Nage-komi
- Perfectionnement technique

- Je sais faire une liaison au sol
- Je sais attaquer et défendre au sol
- Travail à thème libre
- Je sais dialoguer pour régler un conflit
- Je sais me défendre sur des saisies

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Le travail en pont :









Cercle avec les jambes :









Mobilité et contrôle :







