

MES FICHES COMPLEMENTAIRES

JU JITSU



BLEUE

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
- Travail à thème libre

- Je m'initie à l'arbitrage
- Je sais réagir en cas d'agression
- Amélioration des TOKUI-WAZA
- Je me lance des défis (compétition)
- J'étudie le cadre légal lié à la défense

TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

Le travail en pont :









Cercle avec les jambes :









Mobilité et contrôle :







