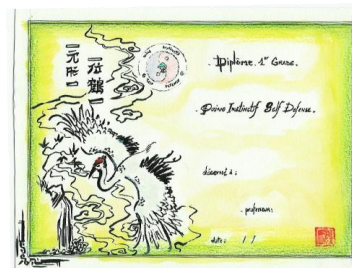


POING INSTINCTIF  
SELF-DEFENSE

BOXE LIBRE







**Fiche de passage du 1<sup>er</sup> GRADE (oiseau)**

NOM DE L'ELEVE : \_\_\_\_\_

Né(e) le : \_\_\_\_\_

ADMIS

NON ADMIS

**Moyenne 50/100**

TRAVAIL DEMANDE	OBSERVATION	NOTE
CHUTE AV.AR.LAT		/10
2 BLOCAGES		/10
2 COUPS DE POING		/10
2 COUPS DE PIEDS		/10
1 COUP DE COUDE & 1 COUP DE GENOU		/10
2 PROJECTIONS 2 IMMOBILISATIONS SOL		/10
2 TECHNIQUES DE Self-défense		/10
1 ENCHAINEMENT PIED/POING 1 ENCHAINEMENT DEBOUT/SOL		/10
2 POINTS SENSIBLES		/10
LE SALUT DEBOUT & AU SOL		/10

**TOTAL :**

DATE LE ...../...../.....

SIGNATURE DE L'INITIATEUR ou INSTRUCTEUR SUIVI DE SON NOM