



POING INSTINCTIF  
SELF-DEFENSE

BOXE LIBRE







**Fiche de passage du 3e GRADE (dragon)**

NOM DE L'ELEVE: \_\_\_\_\_  
Né(e) le : \_\_\_\_\_

ADMIS   
NON ADMIS   
**Moyenne 50/100**

TRAVAIL DEMANDE	OBSERVATION	NOTE
CHUTE AV.ARL.LAT		/10
4 BLOCAGES		/10
4 COUPS DE POING		/10
4 COUPS DE PIEDS		/10
3 COUPS DE COUDES & 3 COUPS DE GENOUX		/10
4 PROJECTIONS 4 IMMOBILISATIONS SOL		/10
4 TECHNIQUES DE Self-défense		/10
4 ENCHAINEMENTS PIED/POING 4 ENCHAINEMENTS DEBOUT/SOL		/10
5 POINTS SENSIBLES		/10
LE SALUT DEBOUT & AU SOL LE NOM DE L'ECOLE LE NOM DU FONDATEUR DE L'ECOLE		/10

**TOTAL :**

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

SIGNATURE DE L'INITIATEUR ou INSTRUCTEUR SUIVI DE SON NOM