



Fiche de passage de ceinture *bleue* P.I.S.D/BOXE LIBRE

(Double de la fiche à retourner à LELONG John)



NOM DE L'ELEVE : _____

Né(e) le : _____

ADMIS

NON ADMIS

Moyenne 70/140

TRAVAIL DEMANDE	OBSERVATION	NOTE
CHUTE AV.AR.LAT		/10
4 BLOCAGES		/10
6 COUPS DE POING		/10
6 COUPS DE PIEDS		/10
3 COUPS DE COUDES		/10
3 COUPS DE GENOUX		/10
6 PROJECTIONS		/10
6 IMMOBILISATIONS SOL		/10
8 TECHNIQUES DE S.D AVEC FINITIONS DONT 2 CONTRE ARMES		/10
5 ENCHAINEMENTS PIED/POING		/10
5 ENCHAINEMENTS POING/PROJECTION		/10
5 ENCHAINEMENTS DEBOUT/SOL		/10
MANIEMENT D'UNE ARME BLANCHE 4 BLOCAGES/4 ANGLES+NOMS		/10
Connaissance de l'école* 3 questions ? ELIMINATOIRE		/10

TOTAL :

- Le nom du fondateur ?
- Nom de l'école ?
- Nommés les trois systèmes de base de l'école ?
- Nommés les racines de l'école ?
- Les nombres de ceintures et leurs couleurs de l'école ?
- Le salut debout & au sol ?

Date le/...../.....

SIGNATURE DE L'INITIATEUR/INSTRUCTEUR SUIVIE DE SON NOM