



ANIMATION MINI POUSSINS N°2

NOM :

Zone A

PRENOM :

Grade minimum : blanche avec 1 liseré

CLUB :

POIDS :

Acquis	En cours d'acquisition	Non acquis
--------	------------------------	------------

CONNAISSANCES				
que signifie les termes ...	Question 1	Hajime		
	Question 2	Matte		
	Question 3	Soremade		
	Question 4	Osaekomi		
	Question 5	Toketa		
Agilité	Chute avant			
	Roulade arrière			
	Chute arrière par dessus UKE 4 pattes			
NAGE WAZA				
Yaku soku geiko 1'30" faire chuter à tour de rôle	Je sais faire des techniques en déplacement		Je sais faire des techniques	Je n'arrive pas à faire chuter uke
contrôle du partenaire	J'ai retenu mon partenaire		Je n'ai pas toujours retenu mon partenaire	je n'ai jamais retenu mon partenaire
NE WAZA				
TORI s'installe en immobilisation, UKE se défend	Je suis TORI pendant 30"	Je sais garder uke en immobilisation	Uke a réussi à sortir	Uke a repris l'initiative
	Je suis UKE pendant 30"	J'ai réussi à sortir et reprendre l'avantage	J'ai réussi à sortir	Tori m'a bien immobilisé
UKE à 4 pattes, TORI tente d'immobiliser	Je suis TORI pendant 30"	Je sais retourner uke et l'immobiliser	Je sais retourner uke	Je n'arrive pas à retourner uke
	Je suis UKE pendant 30"	Je sais me défendre	Je me suis fait retourner	Je me suis fait immobiliser
RANDORIS				
Randori 1 : 2x30"	Situations de départ	Un assis, un entre les jambes		
Randori 2 : 1x1'		A genou face à face avec garde installée		
Randori 3 : 1x1'		Assis dos à dos		



ANIMATION MINI POUSSINS N°2

NOM :

Zone A

PRENOM :

Grade minimum : blanche avec 1 liseré

CLUB :

POIDS :

Acquis	En cours d'acquisition	Non acquis
--------	------------------------	------------

CONNAISSANCES				
que signifie les termes ...	Question 1	Hajime		
	Question 2	Matte		
	Question 3	Soremade		
	Question 4	Osaekomi		
	Question 5	Toketa		
Agilité	Chute avant			
	Roulade arrière			
	Chute arrière par dessus UKE 4 pattes			
NAGE WAZA				
Yaku soku geiko 1'30" faire chuter à tour de rôle	Je sais faire des techniques en déplacement		Je sais faire des techniques	Je n'arrive pas à faire chuter uke
contrôle du partenaire	J'ai retenu mon partenaire		Je n'ai pas toujours retenu mon partenaire	je n'ai jamais retenu mon partenaire
NE WAZA				
TORI s'installe en immobilisation, UKE se défend	Je suis TORI pendant 30"	Je sais garder uke en immobilisation	Uke a réussi à sortir	Uke a repris l'initiative
	Je suis UKE pendant 30"	J'ai réussi à sortir et reprendre l'avantage	J'ai réussi à sortir	Tori m'a bien immobilisé
UKE à 4 pattes, TORI tente d'immobiliser	Je suis TORI pendant 30"	Je sais retourner uke et l'immobiliser	Je sais retourner uke	Je n'arrive pas à retourner uke
	Je suis UKE pendant 30"	Je sais me défendre	Je me suis fait retourner	Je me suis fait immobiliser
RANDORIS				
Randori 1 : 2x30"	Situations de départ	Un assis, un entre les jambes		
Randori 2 : 1x1'		A genou face à face avec garde installée		
Randori 3 : 1x1'		Assis dos à dos		