



POING INSTINCTIF
SELF-DEFENSE

BOXE LIBRE







Fiche de passage du 2e GRADE (tigre)

NOM DE L'ELEVE : _____
Né(e) le : _____

ADMIS
NON ADMIS

Moyenne 50/100

TRAVAIL DEMANDE	OBSERVATION	NOTE
CHUTE AV.AR.LAT		/10
3 BLOCAGES		/10
3 COUPS DE POING		/10
3 COUPS DE PIEDS		/10
2 COUPS DE COUDES & 2 COUPS DE GENOUX		/10
3 PROJECTIONS 3 IMMOBILISATIONS SOL		/10
4 TECHNIQUES DE Self-défense		/10
2 ENCHAINEMENTS PIED/POING 2 ENCHAINEMENTS DEBOUT/SOL		/10
4 POINTS SENSIBLES		/10
LE SALUT DEBOUT & AU SOL LE NOM DE L'ECOLE		/10

TOTAL :

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

SIGNATURE DE L'INITIATEUR ou INSTRUCTEUR SUIVI DE SON NOM