



# INITIATEUR PISD BOXE LIBRE

## Fiche de passage de ceinture rouge/noir 2ème degré (Double de la fiche à retourner au fondateur)



NOM DU PRATIQUANT : \_\_\_\_\_  
Né(e) le : \_\_\_\_\_

ADMIS   
NOM ADMIS

Moyenne 100/140

TRAVAIL DEMANDER	OBSERVATION	NOTE
FICHE DE SEANCE ECHAUFFEMENT		/10
CHUTE AV.AR.LAT et explication		/10
10 BLOCAGES et positionnement		/10
10 COUPS DE POING (avec explication du mouvement)		/10
10 COUPS DE PIEDS (avec explication du mouvement)		/10
5 COUPS DE COUDES 3 COUPS DE GENOUX 2 COUPS AVEC AVANT BRAS		/10
10 PROJECTIONS ET IMMOBILISATIONS AU SOL (Expliquer le principe de déséquilibre pour chaque projection)		/10
10 ENCHAINEMENTS BOXE LIBRE		/10
15 TECHNIQUES DE S.D AVEC FINITIONS DONT 5 CONTRE ARMES		/10
MANIEMENT ARME BLANCHE BLOCAGES+ANGLES+NOMS		/10
10 POINTS VITAUX ET POINTS DE PRESSION		/10
FICHE D'ACCEUIL DES ELEVES (Accueil, médiation et gestion des conflits et explication du système PISD/BOXE LIBRE)		/10
PRINCIPES DE BASES EN SECOURISME		/10
POINTS DE PRESENCE		/10

**TOTAL :**

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

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR SUIVIE DE SON NOM