



INITIATEUR PISD BOXE LIBRE

Fiche de passage de ceinture rouge/noir 3ème degré (Double de la fiche à retourner au fondateur)



NOM DU PRATIQUEANT : _____
Né(e) le : _____

ADMIS
NOM ADMIS

Moyenne 100/140

TRAVAIL DEMANDER	OBSERVATION	NOTE
FICHE DE SEANCE D'UN COURS		/10
CHUTE AV.AR.LAT et explication		/10
10 BLOCAGES et positionnement		/10
15 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 (Avec explication du mouvement)		/10
10 PROJECTIONS ET IMMOBILISATIONS ET CLES AU SOL (Expliquer le principe de déséquilibre pour chaque projection et le principe d'immobilisation ou de clé)		/10
15 ENCHAINEMENTS BOXE LIBRE (et historique du mouvement)		/10
15 TECHNIQUES DE S.D (Dans la globalité)		/10
MANIEMENT ARME BLANCHE BLOCAGES+ANGLES+NOMS+CLE		/10
10 POINTS VITAEUX ET POINTS DE PRESSION		/10
FICHE D'EXPLICATION GESTION ASSOCIATION		/10
PRINCIPES DE BASES EN SECOURISME		/10
POINTS DE PRESENCE		/10

TOTAL :

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

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR SUIVIE DE SON NOM