



INSTRUCTEUR PISD BOXE LIBRE



Fiche de passage de ceinture noire 1er degré

(Double de la fiche à retourner au fondateur)

NOM DU PRATIQUANT : _____

Né(e) le : _____

ADMIS

NOM ADMIS

Moyenne 100/150

| TRAVAIL DEMANDER | OBSERVATION | NOTE |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| FICHE DE SEANCE D'UN COURS | | /10 |
| CHUTE AV.AR.LAT explication et méthode | | /10 |
| 10 BLOCAGES positionnement et historique | | /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 sa globalité) | | /10 |



INSTRUCTEUR PISD BOXE LIBRE



| TRAVAIL DEMANDER | OBSERVATION | NOTE |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|
| MANIEMENT BATON COURT BLOCAGES+ANGLES+NOMS+CLE MANIEMENT COUTEAUX 5 ENCHAINEMENTS ET DESARMES | | /10 |
| 15 POINTS VITAUX ET POINTS DE PRESSION | | /10 |
| CONNAISSANCE DES MUSCLES PRINCIPAUX CONNAISSANCE DES OS PRINCIPAUX CONNAISSANCE DES ARTERES PRINCIPAUX | | /10 |
| CADRE LEGAL | | /10 |
| PRINCIPES DE BASES EN SECOURISME | | /10 |
| POINTS DE PRESENCE | | /10 |

TOTAL :

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

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR SUIVIE DE SON NOM