



INSTRUCTEUR PISD BOXE LIBRE



Fiche de passage de ceinture noire 3^{ème} degré

(Double de la fiche à retourner au fondateur)

NOM DU PRATIQUANT : _____

Né(e) le : _____

ADMIS

NOM ADMIS

Moyenne 120/170

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

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

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR SUIVIE DE SON NOM



INSTRUCTEUR PISD BOXE LIBRE



TRAVAIL DEMANDER	OBSERVATION	NOTE
MANIEMENT BATON COURT BLOCAGES+ANGLES+NOMS+CLE MANIEMENT COUTEAUX 10 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
METHODE DAMELIORATION DES CAPACITE MUSCULAIRE		/10
METHODE CARDIO TRAINING		/10
CADRE LEGAL		/10
PRINCIPES DE BASES EN SECOURISME		/10
POINTS DE PRESENCE (arbitrage, stage...)		/10

TOTAL :

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

SIGNATURE DE L'INSTRUCTEUR SUIVIE DE SON NOM