

# MES FICHES COMPLEMENTAIRES

# JU JITSU



# **JAUNE**

## TRAVAIL CONTINU ANNUEL

/ 6 points

Notation suivant l'appréciation du professeur en tenant compte des critères suivants :

- Je maitrise les distances de combat
- Je sais délivrer des atémis pieds poings dans l'axe
- Je double mes attaques pieds poings
- Je fais chuter Uke aprés avoir délivré un atémi
- Je sais esquiver en reculant et attaquer
- Je sais faire une liaison au sol

# TRAVAIL DE MOBILITE

/ 4 points

### Roulade sur une épaule :









#### La langouste seul :









#### Mobilité et contrôle :







