



ECOLE DOBLETE RAPILON

Ceinture Jaune

Grille de notation

<i>Passage de la ceinture JAUNE</i>		Savoir	Déplac.	Précision	Puissance	Contrôle	Vitesse
Solo Baston							
12 Angles d'attaque (Aller et retour, visualisation sur un partenaire)		/20	/20	/20	/20	/20	/20
Défense sur 1,2 et 3 ; Avec et Contre l'attaque (,,)		/20	/20	/20	/20	/20	/20
Mano Larga - Distance Longue (Sur les angles 1,2 et 3 libre + enchainement de 3 techniques)		/20	/20	/20	/20	/20	/20
Cinco Tiros - Distance Courte (Sur les angles 1,2 et 3 libre + enchainement de 5 techniques)		/20	/20	/20	/20	/20	/20
Bases de la self défense avec un baton (5 attaques dont 2 atemi , 1 saisie de face , 1 saisie arriere , 1 étranglement)		/20	/20	/20	/20	/20	/20
MOYENNE		/20	/20	/20	/20	/20	
	Résultat :	<input type="text" value="/20"/>					