PROGRAMME PASSAGE DE GRADE : CEINTURE ORANGE

PASSAGE DE GRADE **NOM :** **CLUB :**

Prénom : **Age :** **Date : / /**

ATELIERS **4° KYU**

KIHON - WAZA TEODOKI	érie : 1 à 10 + Sutémie Note / 20	
PAO	Note / 20	
KIHON FFKAMA	Note / 20	
BASES **Imposée** **riposte libre** de: 1 à 8	Note / 20	

Nota: 1 points par saisie

KATA 1 choisi par le candidat le 2ème par le jury	Le 1 kata Note / 20 Le 2 kata Note / 20 empi Note / 20	
FACE : 4 attaques **LATERAL** : 2 attaques **SOL** : 2 attaques **ARRIERE** : 4 attaque **ATEMI** : 6 attaques	Note / 20	

Nota: 1 points par Attaque + 2 points pour l'attitude....

RANDORI (1) Préparé +(2) Cercle	(1) Note / 20 Tps: 1' (2) Note / 20	
TOTAL Reçu à partir de : 80 / 16		

Remarque: si le candidat effectue plus qu'il n'est demandé dans le programme = Encourager par une bon

BASES

ATEMI	CLEF	PROJ.	Etrangle	Sutémi
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4		
5	5	5		

BASES LIBRE

ATEMI	CLEF	PROJ.	Etrangle	

COMMENTAIRE

Kihon Waza

Série 1 (seul)	Tai sabaki
Série 2 (seul)	Tai sabaki + contrôles
Série 3 (seul)	Tai sabaki + atémi
Série 4	Ukémi
Série 5 (à 2)	atemi de base
Série 6 (à 2)	Tai sabaki + parades
Série 7/8	Atemi E/I
Série 9/10	Clés E/I
Série 11/12	Projections E/I
Série 13	Strangulations
Série 14	Immobilisations
Série 15	Clés de jambe
Série Sutémie	11 Sutémies

KIHON - WAZA

KIHON FFKAMA

2 techniques sur 3 pas : aller et retour.
6 questions : **2 pts** par enchaînement
Ukémi, Roulade : 4 questions à **1 pts**
Gardes & positions : 4 pts

KIHON WAZA

Série de 1 à 10 noté sur **12 pts**
Série: 1 - 3 = 2 pts "2 quest à 1 pts"
Série: 6 - 8 = 4 pts "4 quest à 1 pts"
Série 9+10 = 6 pts "3 quest à 2 pts"
Série Sutémie : 4 pts "2 quest à 2 pts"
Téodoki : 4 **pts**

PAO

10 frappes (5 mbre sup, 5 mbre inf).
2 pts / frappe

BASES

Base libre : 8 quest **1 pts** par saisie
Base :12 quest **1 pts** par saisie

CRITERES DE JUGEMENT

Bases libres : on note le taï sabaki ; l'atémi préparatoire; le kusushi s'il y lieu et une richesse technique.

Bases : on note le taï sabaki ; l'atémi préparatoire, la stabilité dans les déplacements, le kusushi d'uké ; le téodoki. La technique est secondaire sauf pour 1;2; 3 atémi clé projection et étranglement

Note : * les étranglements ne sont pas appuyés
* Les clés ne sont pas appuyés

Katas : **le 1er Kata** Connaissance du diagramme; le type de frappe ; les positions; le kiaï; le salut; la concentration ; l'équilibre; la tenue et l'attitude.
2ème Kata : connaissance du diagramme; le type de frappe et le Kiaï

PAO : on recherche une stabilité lors des frappes; une connaissance des différents niveau de frappe ; un passage de hanche et une richesse d'atémi.

Kihon Waza : Seul = on note le Taï-sabaki + le contrôle+ l'équilibre et le passage de hanche.
Kihon Waza : à 2 = on notera en + le niveau de frappe et la vitesse d'exécution

Selfs : on recherche la sortie d'axe ; la parade ou le blocage ; l'atémi préparatoire et une richesse au niveau technique.

Randori en cercle : 9 attaques maximum dont :
3 saisies, 3 atémis membre sup et 3 membre inf. **On recherche** :
Vitesse d'exécution, Kimé, Richesse technique et un esprit combatif.

Randori préparé ou non : On recherche
Vitesse d'exécution, Kimé, Richesse technique et un esprit combatif.

Note: la série 4 et 5 Kihon Waza, seront noter dans l'atelier Pao (série 5) et Kihon FFKAMA (série 4)

PDF created with pdfFactory trial version www.pdffactory.com