

**PASSAGE DE GRADE**

NOM :

DATE : / /

Prénom :

Age :

**ATELIERS**

Blanche / jaune

**KIHON - WAZA**

Série 1 à 4

THEODOKI : de 1 à 4

Note / 20

**KIHON**

Note / 20

**BASES**

Atémi

Note / 40

**Kata d'école**1<sup>er</sup> kata / 40**Kata libre**

Kata d'enfant / 40

SAISIE FACE : 2 attaques

LATERAL :

Note / 20

ARRIERE :

ATEMI : 3 attaques

Note : 3,5 pts par Attaque + 2,5 pts pour l'attitude....

**RANDORI**

Démonstration 30" maxi

Note / 20

**BUDO**

Note / 20

**TOTAL**

Reçu à partir de : 110 / 220

Moyenne = 10/20

Reçu = oui non

**BASES**

ATEMI

CLEF

PROJ.

Sutémi

1

2

3

Etrangle

**KIHON - WAZA**

Série 1 (seul)

Tai sabaki

Série 2 (seul)

Tai sabaki + Parades

Série 3 (seul)

Tai sabaki + Parades + Atémis

Série 4

Ukemi

Série 5 (à 2)

Tai sabaki

Série 6 (à 2)

Tai sabaki + parades

Série 7/8

Tai sabaki + Parades + Atémis

Série 9/10

Tai sabaki + Parades + Clés

Série 11/12

Tai sabaki + parades + Projections

Série 13

Tai sabaki + parades + Strangulations

Série 14

Immobilisations

Série 15

Clés de jambe

Série Sutémie

11 Sutémies

**PAO****KIHON**

1 techniques sur 3 pas : aller.

\* 6 questions : 2 pts par enchaînement = 12 pts

Ukemi Arr, Roulade Arr : 2 questions à 2 pts chacune

Gardes &amp; positions : 4 pts

**BASES****KIHON WAZA**

Base : 5 pts par saisie

+ 5 pts pour l'attitude....

Série de 1 à 4 noté sur 12 pts ,

\* Série 1-2 = 6 pts

\* Série: 3 = 6 pts

Théodoki : 8 pts "4 quest à 2 pts"

**COMMENTAIRE FINAL**