

**PASSAGE DE GRADE**

NOM :

Prénom :

Age :

Date : / /

ATELIERS**5ème Kyu**

1 è r e P A R T I E	KIHON - WAZA THEODOKI : de 1 à 8	Série 1 à 8 Note / 20	
	KIHON	Note / 20	
	BASES Atémi	Note / 40	
	KATA d'école Les deux imposés	1 ^{er} kata / 40 Empi No Kata / 40	
	Kata libre	Kata d'enfant / 40	
2 è m e	SAISIE FACE : 2 attaques		
	LATERAL :	Note / 20	
	ARRIERE : 1 attaque		
	ATEMI : 3 attaques		
	Note : 3 points par Attaque + 2 points pour l'attitude....		
P A R T I E	RANDORI	Démonstration 30" Note / 20	
	BUDO	Note / 20	
	TOTAL Reçu à partir de : 130 / 260 Moyenne = 10/20		
Reçu = oui non			

BASES

ATEMI	CLEF	PROJ.	Sutémi
1			
2			
3			
4			
			Etrangle

KIHON - WAZA

Série 1 (seul)	Tai sabaki
Série 2 (seul)	Tai sabaki + Parades
Série 3 (seul)	Tai sabaki + Parades + Atémis
Série 4	Ukémis
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
Ukémis Arr, Roulade Arr : 2 quest à 2 pts chacune
Gardes & positions : 4 pts

BASES**KIHON WAZA**

Base : 4 quest 4 pts par saisie
+ 2 pts attitude + 2 pts Kimé

Série de 1 à 8 noté sur 12 pts ,
* Série 1 + 2 = 3 pts
* Série 3 = 3 pts
* Série 7 + 8 = 6 pts "3 quest à 2 pts"
Théodoki : 8 pts "4 quest à 2 pts"

COMMENTAIRE FINAL