



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		
<i>Note : 3 points par Attaque + 2 points pour l'attitude....</i>			
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 = <input type="checkbox"/> oui <input type="checkbox"/> 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

	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
--	--

KIHON

BASES

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"
---	--

KIHON WAZA

COMMENTAIRE FINAL