Fukushi Kan Ryu

01/08/2017 V4

PASSAGE DE GRADE	NOM :	
	Prénom :	Date : / /

ATELIERS	1° KYU	
Kihon Ippon Kumité	Note / 20	
KIHON	Note / 20	
BASES Atémi+ clé + Projection + Sutémi	Note / 40	
KATA d'école Les trois imposés	Kihon Kata / 40	
	Shodan / 40	
	Nidan / 40	
KIHON - WAZA	Série : 6 à 15	
	Note / 20	
SAISIE FACE : 2 attaques		
LATERAL : 1 attaques		
SOL : 1 attaques	Note / 20	
ARRIERE : 2 attaques		
ATEMI (2 SUP, 2 INF): 4 attaques		

Note : 1,5 pts par Attaque + 2 pts pour l'attitude + 3 pts pour Kimé

ARMES	Baton court, tanto + Jo	
	Note / 20	
RANDORI (1) non Préparé +(2) Cercle	(1) Note / 20 Tps: 1'30	
	(2) Note / 20	
BUDO	Note / 20	
TOTAL		
Reçu à partir de : 160 / 320		
Moyenne = 10/20		

Reçu = oui non

BASES

ATEMI	CLEF	PROJ.	Sutémi
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	****	5	
6	6	****	Etrangle
7	7	7	1
8	8	8	2
			3
			4

KIHON - WAZA

Série 1 (seul)	Tai sabaki
Série 2 (seul)	Tai sabaki + Parades
Série 3 (seul)	Tai sabaki + Parades + Atémis
Série 4	Ukémi
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

Armes	KIHON
3 Attaques Tambo; 4 Tanto et 3 Jo : 2 pts par attaque	3 techniques sur 3 pas : aller et retour. 6 questions : 2 pts par enchaînement = 12 pts Ukémi, Roulade : 4 quest à 1 pts chacune Gardes & positions : 4 pts
BASES	**KIHON WAZA**
Base : 12 quest 1,5 pts par saisie + 2 pts Kimé	Série de 1 à 15 noté sur 20 pts * Série: 6 + 8 = 2 pts "2 quest à 1 pts" * Série 9 + 10 = 4 pts "2 quest à 2 pts" * Série 11 + 12 = 4 pts "2 quest à 2 pts" * Série 13 + 14 = 6 pts "3 quest à 2 pts" * Série 15 = 4 pts "2 quest à 2 pts"

COMMENTAIRE FINAL

S.Younès
4ème Dan FFKDA
3ème Degré Arnis

Programme Grade Enfants - de 11 ans

Toute reproduction est interdite