



PASSAGE DE GRADE

NOM :

Prénom :

Age :

Date : / /

ATELIERS

4° KYU

KIHON - WAZA
THEODOKI de 1 à 12

Série 1 à 11 sauf (le 9 et 10)

Note / 20

PAO

Note / 20

KIHON

Note / 20

BASES :

Atémi

Note / 40

KATA d'école
Les deux imposés

1^{er} kata / 40

2^{ème} kata / 40

Kata Supérieur (Obligatoire)

Kodomo No Kata Ichi / 40

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

RANDORI

Démonstration 45"

Note/20

BUDO

Note / 20

TOTAL

Reçu à partir de : 140 / 280

Moyenne = 10/20

BASES

KIHON - WAZA

ATEMI

CLEF

PROJ.

Sutémi

1

2

3

4

5

6

7

8

Etrangle

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

10 frappes (5 mbre sup, 5 mbre inf).

2 pts / frappe

2 techniques sur 3 pas : aller et retour.

* 6 questions : 2 pts par enchaînement = 12 pts

Ukemi, Roulade : 4 quest à 1 pts chacune

Gardes & positions : 4 pts

BASES

KIHON WAZA

Base : 8 quest 2 pts par saisie

+ 2 pts attitude + 2 pts Kimé

Série de 1 à 11 noté sur 12 pts ,

* Série 1 + 3 = 2 pts

* Série: 6 + 8 = 6 pts " 2 quest à 2 pts "

* Série 11 = 4 pts " 2 quest à 2 pt"

Théodoki : 8 pts "4 quest à 2 pts"

COMMENTAIRE FINAL

Reçu = oui non