



PASSAGE DE GRADE

NOM :
Prénom :

ATELIERS

Bicolore Verte / Bleu

| | | | |
|----------------------------|-----------------------------------|---|--|
| 1 è r e | KIHON - WAZA | Série 1 à 12 sauf (le 9 et 10) | |
| | | Note / 20 | |
| P A R T I E | PAO | Note / 20 | |
| | KIHON | Note / 20 | |
| | KATA d'école Les trois imposés | 2 ^{ème} kata / 40 3 ^{ème} Kata / 40 Kihon Kata / 40 | |

BASES :

Atémi + Projection + Sutémi

Note / 40

SAISIE FACE : 2 attaques

LATERAL : 1 attaques

SOL : 1 attaques

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

Tambo

Note / 20

RANDORI

(1) Note / 20 Tps: 1'30

(1) non Préparé +(2) Cercle

(2) Note / 20

BUDO

Note / 20

TOTAL

Reçu à partir de : 160 / 320

Moyenne = 10/20

Reçu = oui non

Age :

Date : / /

BASES

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

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

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

2 pts / frappe

KIHON

3 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

Base : 12 quest 1,5 pts par saisie

+ 2 pts Kimé

KIHON WAZA

Série de 1 à 12 noté sur 18 pts

* Série: 6 + 8 = 6 pts " 3 quest à 2 pts"

* Série 10 = 6 pts " 3 quest à 2 pts"

* Série 11 + 12 = 6 pts " 3 quest à 2 pts"

+ 2 pts Attitude

COMMENTAIRE FINAL