Fukushi Kan Ryu

01/08/2017 V4

PASSAGE DE GRADE

NOM :

Prénom : Age : Date : / /

ATELIERS	Bicolore Jaune /	Orange
1ère PARTIE		
KIHON - WAZA THEODOKI de 1 à 12	Série 1 à 8 Note / 20	
KIHON	Note / 20	
BASES Atémi	Note / 40	
KATA d'école Les deux imposés	1er kata / 40 Empi No Kata / 40	
Kata Supérieur (Obligatoire)	Kodomo No Kata Ichi /40	
2ème PARTIE		
SAISIE FACE : 3 attaques LATERAL : 1 attaques ARRIERE : 1 attaques ATEMI : 3 attaques	Note / 20	
Note : 2 pts par Attaque + 2 pts pour l'attitude + 2 pts pour le Kimé		
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			
5			
6			Etrangle

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

PAO

KIHON

2 techniques sur 3 pas : aller.
* 6 questions : 2 pts par enchaînement = 12 pts
Ukémi, Roulade : 4 quest à 1 pts chacune
Gardes & positions : 4 pts

BASES

Base : 6 quest 3 pts par saisie
+ 1 pts attitude + 1 pts Kimé

KIHON WAZA

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

S.Younès
4ème Dan FFKDA
3ème Degré Arnis

Programme Grade Enfants - de 11 ans

Toute reproduction est interdite