



PASSAGE DE GRADE

NOM :

Prénom :

Age :

Date : / /

ATELIERS

4° KYU

1 è r e P A R T I E	KIHON - WAZA TEODOKI de 1 à 12	Série 1 à 11 sauf (le 9 et 10)
		Note / 20
	PAO	Note / 20
	KIHON	Note / 20
	KATA d'école Les deux imposés	1 ^{er} kata / 40 2 ^{ème} kata / 40
	Kata Supérieur (Obligatoire)	Kodomo No Kata Ni /40

BASES

ATEMI	CLEF	PROJ.	Sutémi
1		1	
2		2	
3		3	
4		4	
5		5	
			Etrangle

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

BASES :

Atémi + Projection

Note / 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

Reçu = oui non

PAO

10 frappes (5 mbre sup, 5 mbre inf).
2 pts parfrappe

KIHON

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

Base : 8 quest 2 pts par saisie
+ 2 pts Kimé + 2 pts attitude

KIHON WAZA

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"
Téodoki : 4 pts

COMMENTAIRE FINAL