

PASSAGE DE GRADE CEINTURE BLEU

1 - DEMONTRER 5 DEFENSES SUR ATEMIS DIFFERENTS EN DYNAMIQUE

Membres supérieurs	/10
Membres inférieurs	/10
TOTAL	/20

2 - DEMONTRER TROIS DEFENSES SUR ATTAQUES AU BATON

TOTAL	/15
--------------	------------

3 – MONTRER 3 TECHNIQUES DE JUDO EN UCHI KOMI ET EN NAGE KOMI

TOTAL	/15
--------------	------------

4 - MONTRER EN TECHNIQUE DE PROJECTION JUDO ET JUJITSU

Sutemi : Sumi gaeshi	/5
Forme de technique de jambe : Sasae tsuri komi ashi	/5
Forme de technique de hanche : Koshi guruma	/5
Projection par fauchage : O uchi ashi dori	/5
Projection circulaire par barrage : Sasae ashi dori	/5
Projection arrière par action sur la tête : Irimi nage	/5
TOTAL	/30

5 - MONTRER EN TECHNIQUE JUDO EN SITUATION

Etranglement : Kata juji jime	/10
Clés de bras : Juji gatame	/10
Enchaînements d'immobilisations en dynamique	/10
TOTAL	/30

6 – MONTRER EN KATA JUJITSU

Les 12 premières du Goshin jitsu	/15
Défenses libres sur la série A et B des vingt imposées	/15
TOTAL	/30

7 - EPREUVES DE RANDORIS (COMBATS)

Sur 2mn Pieds/Poings	/10
Sur 2 mn Saisie Judo	/10
Sur 2 mn Ne waza	/10
TOTAL	/30

TOTAL /170 Obtention du grade de ceinture bleu à partir de

110 pts