

## PASSAGE DE GRADE CEINTURE **BLEUE**

### 1 - ARBITRER UN COMBAT

/20

### NE WAZA

### 2 - MONTRER 4 IMMOBILISATIONS ET DEFENSES EN SITUATION

2 Formes de gesa gatame	/20
2 formes de Shio gatame	/20
Formes de défense en situation	/10
3 Techniques à montrer en enchaînement dynamique et contrôle	/10
<b>TOTAL</b>	<b>/60</b>

### 3 - ETRE CAPABLE DE

3 retournements maîtrisé Uke à quatre pattes	/15
1 retournement Uke à plat ventre	/5
2 renversements Tori sur le dos, Uke entre les jambes	/10
2 passages de garde, Uke sur le dos Tori entre les jambes	/10
3 sorties d'immobilisation Gesa – Yoko – Kami – Tate – Ura - Kata	/15
2 dégagements de jambe	/10
2 reprises d'initiative sur attaque d'Uke	/10
Enchaînements de techniques avec contrôle	/10
Etranglements : Kata ha jime – Kata juji jime – Gyaku juji jime	/15
Clés : Hara gatame - Waki gatame - Ashi gatame	/15
<b>TOTAL</b>	<b>/115</b>

**4 - TORI EN ATTAQUE DOIT POUVOIR MONTRER (avec partenaire, en tenant compte du déséquilibre, du placement, de la chute et du contrôle) 6 techniques**

Ko soto gake - O soto guruma - Hane goshi - Tsuru goshi - Uchi mata - Seoi nage - Okuri ashi barai - Kata guruma - Te guruma	/30
3 Sutemis : Tomoe nage - Yoko guruma - Sumi gaeshi	/15
Sur déplacement latéral, je démontre 1 technique	/5
Faire un redoublement d'attaque	/5
2 enchainements sur esquive	/10
2 enchainements sur blocage	/10
Réaliser une confusion ou feinte	/5
2 contres sur attaque d'Uke	/10
1 liaison debout sol	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/95</b>

**5 - TORI EN DEFENSE DOIT POUVOIR MONTRER**

L'esquive – Le blocage	/10
Revenir de face après une attaque du partenaire	/5
Sortir d'un Kumi kata dominant	/15
<b>TOTAL</b>	<b>/30</b>

**6 - SEQUENCES TECHNICO-TACTIQUE SUR SON TOKYU WAZA /20**

**7 - MONTRER LA 2<sup>e</sup> SERIE DU NAGE NO KATA**

<b>TOTAL</b>	<b>/30</b>
--------------	------------

**8 - EPREUVES DE RANDORIS FORME YAKU SUKU GEIKO ET COMPETITIONS**

Yaku suku geiko sol et debout de 2x2mn	/20
Randoris sol et debout de 2x2mn	/20

**TOTAL /410**

Obtention du grade de ceinture bleue à partir de

**220 points**