

PASSAGE DE GRADE BENJAMINS 11/12 ANS **JAUNE J/ORANGE ORANGE**

1 - ARBITRAGE (DEFINIR)

Hajime – Matte – Soremade – Osae komi – Toketa	/10
Waza hari – Ippon – Shido – Hansoku make - Gestes	

2 - CHUTES

Chute arrière	/5
Chute avant bloquée et relevée à droite ou à gauche	/10
Chute latérale droite et gauche	/10
TOTAL	/25

NE WAZA

3 - CINQ IMMOBILISATIONS

Hon gesa gatame - Yoko shio gatame - Kami shio gatame - Tate shio gatame - Ura gatame (Ceint. Orange choisir 3 immo.)	/25
Ceinture orange montrer Kata gatame et (Makura ou Ushiro gesa)	
Faire 3 immobilisations en tournant autour du partenaire	/10
TOTAL	/35

4 - ETRE CAPABLE DE

3 retournements 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 sur : Gesa – Yoko – Kami – Tate - Ura	/15
2 dégagements de jambe	/10
1 reprise d'initiative sur attaque d'Uke	/5
TOTAL	/70

5 – NAGE WAZA (TRAVAIL DEBOUT)

Se déplacer dans les 4 directions seul et à deux	/10
--	-----

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

Morote seoi nage - O goshi - Tai otoshi - Sasae - O uchi gari O soto gari – Kubi nage - Ashi guruma - Okuri ashi barai	/30
Je démontre 1 technique sur Uke pousse et tire	/10
Faire un redoublement d'attaque	/5
1 enchaînement sur esquive et sur blocage	/10
1 liaison debout sol	/5
TOTAL	/60

7 - 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	/10
TOTAL	/25

8 – EPREUVES DE RANDORIS FORME YAKU SUKU GEIKO ET COMPETITIONS

Yaku soku geiko debout 1,30 mn	/10
Yaku soku geiko sol 1,30 mn	/10
Randoris debout 1,30 mn	/10
Randoris sol 1,30 mn	/10
TOTAL	/40

COMPORTEMENT AU CLUB	/15
-----------------------------	------------

TOTAL /290

Obtention du grade de ceinture **jaune** à partir de **160 pts**

Obtention du grade de ceinture **jaune/orange** à partir de **170 pts**

Obtention du grade de ceinture **orange** à partir de **180 pts**