

PASSAGE DE GRADE BENJAMINS 11/12 ANS **ORANGE/VERTE VERTE**

1 - ARBITRAGE (DEFINIR)

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

2 - CHUTES

Chute arrière	/5
Chute avant bloquée et relevée à droite et à gauche	/20
Chute latérale droite et gauche	/10
TOTAL	/35

NE WAZA

3 - SAVOIR FAIRE LES IMMOBILISATIONS

Kuzure gesa gatame	/5
Kuzurze shio gatame : (Kami-Yoko-Tate)	/10
Ushiro gesa gatame - Kata gatame	/10
Faire 3 immobilisations en tournant autour du partenaire	/10
TOTAL	/35

4- ETRE CAPABLE DE REALISER

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
4 sorties d'immobilisation à choisir : Gesa – Yoko – Kami - Tate	/20
2 dégagements de jambe	/10
1 reprise d'initiative sur attaque d'Uke	/5
Défense sol et mobilité langouste	/10
TOTAL	/85

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 – Harai goshi – Tai otoshi – O uchi gari - Uchi mata – Kubi nage - Ashi guruma - Ko soto gake - Sasae tsuri komi ashi – O goshi – Uki goshi	/30
Je démontre deux spéciaux sur Uke pousse et tire	/20
Faire un redoublement d'attaque	/5
1 enchaînement sur esquive et sur blocage	/10
2 liaison debout sol	/10
TOTAL	/65

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 suku geiko debout 1,30 mn	/10
Yaku suku 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 /320

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

Obtention du grade de ceinture **verte** à partir de **190 pts**