

PASSAGE DE GRADE POUSSINETS 7/8 ANS CEINTURE BLANC /JAUNE

1 - CHUTES (SAVOIR CHUTER POUR SE PROTEGER)

Chute arrière	/5
Roulade arrière avec la tête sur le coté	/5
Chute avant bloquée	/5
Chute latérale	/5
TOTAL	/20

2 - NE WAZA (TRAVAIL AU SOL)

Mot qui : commence, pause, et termine un combat	/3
Mot qui débute une immobilisation	/1
Mot qui met fin à une immobilisation	/1
TOTAL	/5

3 - IMMOBILISATIONS (TROIS TECHNIQUES A CHOISIR)

Kuzure gesa gatame	/5
Yoko shio gatame	/5
Kami shio gatame	/5
Tate shio gatame	/5
Ura gatame	/5
TOTAL	/15

4 – EXPLIQUER COMMENT GAGNER OU NE PAS PERDRE UN COMBAT AU SOL

Mettre Uke sur le dos, le contrôler, l'immobiliser, Sortir d'une immobilisation	/10
--	------------

5 - POSITION CHEVALIER, COMMENT RENVERSER SON PARTENAIRE

1 ^{er} renversement (je le déséquilibre)	/5
2 ^e renversement (j'accroche sa jambe par O soto)	/5
TOTAL	/10

6 - POSITION 4 PATTES, COMMENT RENVERSER SON PARTENAIRE

1 ^{er} renversement (par saisie de ses bras)	/5
2 ^e renversement (par saisie bras-cheville)	/5
TOTAL	/10

7 - DEFENSE EN NE WAZA

1 ^{ère} défense (ventouse sur le tatami)	/5
2 ^e défense (je l'encercle avec mes jambes)	/5
3 ^e défense (je fais la langouste)	/5
TOTAL	/15

8 - NAGE WAZA (TRAVAIL DEBOUT)

Se déplacer dans les 4 directions seul et à deux	/10
Se déplacer en pas chassés	/5
TOTAL	/15

9 - POUVOIR MONTRER EN DEPLACEMENT (avec partenaire, en tenant compte du déséquilibre, du placement, de la chute et du contrôle)

Forme de O soto	/5
Forme de Seoi nage avec ou sans barrage	/5
Forme de Ko uchi ou O uchi	/5
Bonus si autre technique	/5
TOTAL	/15

10 - EPREUVES DE RANDORIS, TORI DOIT ETRE ACTIF, FAIRE CHUTER, CONTROLER AU SOL, NE PAS FAIRE MAL, ETRE SOUPLE DES BRAS

Randori Sol de 1mn30	/10
----------------------	-----

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

TOTAL /140 Obtention du grade à partir de **90pts**