

# PASSAGE DE GRADE    POUSSINETS 7/8 ANS CEINTURE **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
<b>TOTAL</b>	<b>/20</b>

## 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
<b>TOTAL</b>	<b>/5</b>

## 3 - IMMOBILISATIONS (4 TECHNIQUES A CONNAITRE)

Hon gesa gatame	/5
Yoko shio gatame	/5
Kami shio gatame	/5
Tate shio gatame	/5
Ura gatame	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/20</b>

## 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 - EN POSITION CHEVALIER, COMMENT RENVERSER SON PARTENAIRE

1 <sup>er</sup> renversement (je le déséquilibre)	/5
2 <sup>e</sup> renversement (j'accroche sa jambe Forme O soto)	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/10</b>

## 6 - EN POSITION QUATRE PATTES, COMMENT RENVERSER SON PARTENAIRE

1 <sup>er</sup> renversement (par saisie de ses bras)	/5
2 <sup>e</sup> renversement (bras de levier)	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/10</b>

## 7 – DEFENSE NE WAZA

Mobilité (langouste, repousser le partenaire)	/5
1 <sup>ère</sup> défense (ventouse sur le tatami)	/5
2 <sup>è</sup> défense (je l'encercler avec mes jambes)	/5
3 <sup>è</sup> défense (je mets ma jambe et mon bras en opposition)	/5
4 <sup>è</sup> défense en <b>Bonus</b> (je peux sortir d'une immobilisation)	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/20</b>

## 8 – ENTRE LES JAMBES DU PARTENAIRE, COMMENT JE PASSE SES JAMBES

Une forme pour passer les jambes du partenaire	<b>/10</b>
--	------------

## 9 – NAGE WAZA (TRAVAIL DEBOUT)

Se déplacer dans les 4 directions seul et à deux	/10
Esquive sur attaque avant et arrière	/10
Montrer une liaison debout-sol	/10
<b>TOTAL</b>	<b>/30</b>

## 10 – 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
Forme de Kubi nage ou de Tai otoshi	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/20</b>

## 11 – RANDORIS : ETRE ACTIF, FAIRE CHUTER, CONTROLER, NE PAS FAIRE MAL

Randori sol (1'30)	/10
Randori debout (1'30)	/10
<b>COMPORTEMENT AU CLUB</b>	<b>/15</b>

**TOTAL /190**

Obtention du grade à partir de **100pts**