

PASSAGE DE GRADE POUSSINS 9/10 ANS

BLANC/JAUNE JAUNE

1 - ARBITRAGE (DEFINIR)

Hajime – Matte – Soremade – Osaе komi – Toketa	/10
Waza hari - Ippon – Shido - Gestes	

2 - CHUTES

Chute arrière	/5
Chute avant droite ou gauche bloquée	/5
Chute latérale droite ou gauche	/5
TOTAL	/15

NE WAZA

3 - IMMOBILISATIONS MONTRER 4 TECHNIQUES

Kuzure gesa gatame	/5
Yoko shio gatame	/5
Kami shio gatame	/5
Tate shio gatame	/5
Ura gatame	/5
TOTAL	/20

4 - ETRE CAPABLE DE DEMONTRER

2 retournements Uke à quatre pattes	/10
1 renversement Tori sur le dos, Uke entre les jambes	/5
1 passage de garde, Uke sur le dos Tori entre les jambes	/5
3 sorties d'immobilisation, choisir : Gesa - Yoko - Kami - Tate - Ura	/15
1 reprise d'initiative sur attaque d'Uke	/5
Formes de défenses et mobilité (langouste)	/10
TOTAL	/50

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) 5 techniques

Morote seoi nage	/5
Ippon seoi (barrage accepté)	/5
Tai otoshi	/5
Kubi nage	/5
O soto gari	/5
O uchi gari	/5
O goshi	/5
1 enchaînement sur esquive et/ou sur blocage	/10
1 liaison debout sol	/10
TOTAL	/45

7 - TORI EN DEFENSE DOIT POUVOIR MONTRER

L'esquive – Le blocage	/10
Revenir de face après une attaque du partenaire	/5
TOTAL	/15

8 – EPREUVES DE RANDORIS FORME YAKU SUKU GEIKO ET COMPETITIONS

Randoris debout 1,30 mn	/10
Randoris sol 1,30 mn	/10
TOTAL	/20

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

TOTAL /200

Obtention du grade de ceinture blanc/jaune à partir de **110 pts**

Obtention du grade de ceinture jaune à partir de **120 pts**