

## PASSAGE DE GRADE CEINTURE BLEU

### 1 - DEMONTRER 5 DEFENSES SUR ATEMIS DIFFERENTS EN DYNAMIQUE

Membres supérieurs	/10
Membres inférieurs	/10
<b>TOTAL</b>	<b>/20</b>

### 2 - DEMONTRER TROIS DEFENSES SUR ATTAQUES AU BATON

<b>TOTAL</b>	<b>/15</b>
--------------	------------

### 3 – MONTRER 3 TECHNIQUES DE JUDO EN UCHI KOMI ET EN NAGE KOMI

<b>TOTAL</b>	<b>/15</b>
--------------	------------

### 4 - MONTRER EN TECHNIQUE DE PROJECTION JUDO ET JUJITSU

Sutemi : Sumi gaeshi	/5
Forme de technique de jambe : Sasae tsuri komi ashi	/5
Forme de technique de hanche : Koshi guruma	/5
Projection par fauchage : O uchi ashi dori	/5
Projection circulaire par barrage : Sasae ashi dori	/5
Projection arrière par action sur la tête : Irimi nage	/5
<b>TOTAL</b>	<b>/30</b>

### 5 - MONTRER EN TECHNIQUE JUDO EN SITUATION

Etranglement : Kata juji jime	/10
Clés de bras : Juji gatame	/10
Enchaînements d'immobilisations en dynamique	/10
<b>TOTAL</b>	<b>/30</b>

### 6 – MONTRER EN KATA JUJITSU

Les 12 premières du Goshin jitsu	/15
Défenses libres sur la série A et B des vingt imposées	/15
<b>TOTAL</b>	<b>/30</b>

### 7 - EPREUVES DE RANDORIS (COMBATS)

Sur 2mn Pieds/Poings	/10
Sur 2 mn Saisie Judo	/10
Sur 2 mn Ne waza	/10
<b>TOTAL</b>	<b>/30</b>

**TOTAL** /170 Obtention du grade de ceinture bleu à partir de

**110 pts**