



## PASSAGE DE GRADE ADOS-ADULTES

### BLEUE

<b>1- <u>VOCABULAIRE ET ARBITRAGE</u></b>	
<u>Vocabulaire</u> : Tendoku renshu, Ayumi ashi	/20
<u>Arbitrage</u> : Uki wake, deux cas de shido et un cas de hansukumake	/20
<b>2- <u>TORI EN ATTAQUE NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</u></b>	
<u>Immobilisations</u> : Ushiro-gesa-gatame, Kata gatame et Makura-gesa-gatame	/30
<u>Clés de bras en situation de combat</u> : Juji gatame, Ude gatame, Ude garami	/30
<u>Etranglements</u> en situation de combat : Hadaka jime, Koshi jime, Okuri eri jime, Sankaku jime	/30
<u>Retournements à 4 pattes</u> : 5 formes différentes (aboutir sur au minimum une clé de bras et un étranglement)	/30
<u>Renversements uke entre les jambes de tori</u> : 3 formes différents	/30
<u>Passage de garde, tori entre les jambes de uke</u> : 2 formes différentes	/20
<u>Sortie de jambe</u> : deux formes différentes	/10
<b>3- <u>TORI EN DEFENSE NE-WAZA</u></b>	
<u>Sortie d'immobilisations</u> : 3 formes à partir d'immobilisations différentes	/20
<u>Reprise d'initiative</u> : Deux formes à la suite d'un début d'action de uke	/20
<b>4- <u>YAKU SOKU GEIKO ET KAKARI GEIKO</u></b>	
<u>Yaku Soku Geiko</u> : Une minute en ne waza et une minute en tachi waza	/20
<u>Kakari Geiko</u> : Une minute en tachi waza	/10
<b>5- <u>TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA (STATIQUE ET DEPLACEMENT)</u></b>	
<u>Choisir 7 techniques parmi</u> : Kata guruma, Morote gari, Okuri-ashi-barai, Ko soto gake, Sode tsuri komi goshi, Tsuru komi goshi, Hane goshi, Ushiro goshi, Utsuri goshi, Uchi-mata, Uki waza, Sumi gaeshi, Yoko tomoe nage, Tani otoshi	/60
<u>Liaisons deobut/sol</u> : trois formes avec une immobilisation et un étranglement et une clé de bras	/30
<u>Enchaînements d'attaques</u> : 3 formes sur esquive et 3 formes sur blocage de uke	/30
<u>Redoublement d'attaques</u> : 2 formes après une esquive de uke	/20
<b>6- <u>TORI EN DEFENSE EN TACHI-WAZA</u></b>	
<u>En déplacement</u> : 2 X 30'', montrer que je sais défendre pendant que uke attaque	/20
<u>Contre prise</u> : 3 formes après une attaque de uke	/30
<b>7- <u>NAGE NO KATA : REALISER LES DEUX PREMIERES SERIES</u></b>	/20
<b>8- <u>TECHNICO-TACTIQUE</u></b>	/20
Démontrer mon Tokui waza (technique préférée) dans différentes situations	
<b>9- <u>JUJITSU</u></b>	
Répondre après une attaque de uke sur Oit stuki et Shuto, un encerclement de face et un encerclement de côté, et Mae geri et Yoko geri	/20
<b><u>TOTAL</u></b>	
<b>Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum 370/540</b>	<b>/540</b>