



PASSAGE DE GRADE ADOS/ADULTES

VERTE

1- <u>VOCABULAIRE ET ARBITRAGE</u>	
<u>Vocabulaire</u> : Ashi waza, te waza, koshi waza, le kumi kata	/20
<u>Arbitrage</u> : Sonomama, Yoshi, les deux valeurs techniques et leurs gestes (waza-ri et ippon), les pénalités et deux cas différents de pénalités (shido)	/30
2- <u>TORI EN ATTAQUE NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</u>	
<u>Immobilisations</u> : Trois kuzure gatame (au choix) & Ushiro gesa gatame	/20
<u>2 Etranglements et 2 clé de bras</u> : Au choix en situation de combat	/40
<u>Retournements à 4 pattes</u> : 4 formes différentes	/40
<u>Renversements uke entre les jambes de tori</u> : 2 formes différentes	/20
<u>Passage de garde, uke sur le dos, tori entre les jambes</u> : 2 formes différentes	/10
<u>Enchaînements d'immobilisations avec uke qui fait la langouste</u> : 5 techniques	/10
<u>Sortie de jambe</u> : deux formes différentes	/10
3- <u>TORI EN DEFENSE NE-WAZA</u>	
<u>Sortie d'immobilisation</u> : 3 formes à partir d'immobilisations différentes	/20
<u>Reprise d'initiative</u> : Deux formes suite à un début d'action de uke	/10
<u>Défendre sur une tentative de dégagement de jambe de uke</u> : une forme	/10
4- <u>TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA (STATIQUE ET DEPLACEMENT)</u>	
<u>Choisir 6 techniques parmi</u> : Uki otoshi, Te guruma, O guruma, Uchi mata, Sode tsuri komi goshi, Ushiro goshi, Tomoe nage, Sumi gaeshi, Tani otoshi, Uki waza	/60
<u>Nage komi en déplacement</u> : Tori prend l'initiative de pousser, tirer, se déplacer en latéral, en cercle et déclenche la technique de son choix sur chaque déplacement	/20
<u>Liaison debout-sol</u> : deux formes, uke à 4 pattes et/ou tori entre les jambes de uke après une attaque de tori	/20
<u>Feinte, tori fait mine d'attaquer dans une direction pour repartir dans une autre</u> : 1 forme	/10
<u>Enchaînements d'attaques</u> : 2 après esquive de uke et 2 après blocage de uke	/20
5- <u>TORI EN DEFENSE EN TACHI-WAZA</u>	
<u>Défenses</u> : Esquiver et bloquer une attaque, savoir revenir face à uke après une tentative d'attaque, attaquer après une rupture du kumi-kata	/20
<u>Contre prise</u> : deux formes après une attaque de uke	/10
6- <u>NAGE NO KATA: LA PREMIERE SERIE</u>	/20
<u>TOTAL</u>	
Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum 300/420	/420