



## **PASSAGE DE GRADE MINIMES ET + MARRON**

<b>1- <u>VOCABULAIRE ET ARBITRAGE</u></b>	
<u>Définir</u> : Sutemi waza, Tokui waza, Tsugi ashi	<b>/10</b>
<u>Arbitrage</u> : Trois cas de shido et deux de hansukumake en compétition	<b>/20</b>
<b>2- <u>TORI EN ATTAQUE NE-WAZA (TRAVAIL AU SOL)</u></b>	
<u>Choisir trois clés de bras et les réaliser en situation de combat</u> : Ude gatame, Waki gatame, Hara gatame, Hiza gatame, Ashi gatame	<b>/30</b>
<u>Choisir trois étranglements et les réaliser en situation de combat</u> : Koshi jime, Okuri eri jime, Ashi gatame jime, Kata ha jime, Sode guruma jime, Morote jime, Nani juji jime, Gyaku juji jime	<b>/30</b>
<u>Retournements à 4 pattes</u> : Aboutir sur deux clés, deux étranglements et deux immobilisations	<b>/30</b>
<u>Renversements uke entre les jambes de tori</u> : Aboutir sur une clé, un étranglement et une immobilisation	<b>/30</b>
<u>Passage de garde, tori entre les jambes de uke</u> : Aboutir sur deux finitions au choix	<b>/20</b>
<b>3- <u>TORI EN DEFENSE NE-WAZA</u></b>	
<u>Sorties d'immobilisations</u> : Deux formes à partir d'immobilisations différentes	<b>/10</b>
<u>Sortie de clé de bras</u> : Une forme à partir de Juji gatame ou de Ude gatame	<b>/10</b>
<u>Reprise d'initiative</u> : Deux formes à la suite d'une attaque de uke	<b>/20</b>
<b>4- <u>TORI ATTAQUE EN TACHI-WAZA (STATIQUE ET DEPLACEMENT)</u></b>	
<u>Choisir 7 techniques parmi</u> : Sukui nage, Yama arashi, Kata guruma, Harai tsuru komi ashi, Utsuri goshi, Ushiro goshi, Hane goshi, Sode tsuru komi goshi, Yoko wakare, Sumi gaeshi, Yoko tomoe nage, Yoko guruma, O soto maki komi, Uchi mata	<b>/70</b>
<u>Enchaînements d'attaques</u> : Trois formes, à partir d'esquive ou de blocage	<b>/20</b>
<u>Redoublement d'attaques</u> : Deux formes, après esquive de uke	<b>/20</b>
<u>Feinte</u> : Une forme à partir d'un changement de direction d'attaque	<b>/10</b>
<b>5- <u>TORI EN DEFENSE EN TACHI-WAZA</u></b>	
<u>En déplacement</u> : Durant 1 X 1' : montrer que je sais défendre pendant que uke attaque	<b>/20</b>
<u>Contre prises</u> : 4 formes différentes	<b>/40</b>
<b>6- <u>NAGE NO KATA : REALISER LES TROIS PREMIERES SERIES</u></b>	<b>/30</b>
<b>7- <u>TECHNICO-TACTIQUE</u></b>	
Démontrer mon Tokui waza (technique préférée) dans différentes situations	<b>/30</b>
<b>8- <u>JUJITSU</u></b>	
Je sais réagir à plusieurs types d'agressions (poings, pieds, encerclements etc) pendant 1 minutes, avec plusieurs formes de réactions de ma part (projections, clés de bras, contrôles etc)	<b>/30</b>
<b><u>TOTAL</u></b>	
<b>Le grade visé est acquis si l'élève obtient au minimum 335/480</b>	<b>/480</b>