

PASSAGE DE GRADE CEINTURE VERTE

Nom

Date de passage

Prénom

TASHI WAZA		
		Statique / 4pts
TE WAZA		
IPPON SEOI NAGE		
MOROTE SEOI NAGE		
TAI OTOSHI		
ERI SEOI NAGE		
ASHI WAZA		
O SOTO GARI		
O SOTO OTOSHI		
O UCHI GARI		
KO UCHI GARI		
KO SOTO GARI		
HIZA GURUMA		
SASAE TSURI KOMI ASHI		
DE ASHI BARAI		
OKURI ASHI BARAI		
HARAI GOSHI		
UCHI MATA		
KOSHI WAZA		
O GOSHI		
KOSHI GURUMA		
SODE TSURI KOMI GOSHI		
TSURI KOMI GOSHI		
Exercice Libre (Yaku)		
Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques		/14pts
Total Tashi W		/90pts

NE WAZA		
		Sans opposition /4pts
OSEI KOMI WAZA		
KATA GATAME		
ON GESA GATAME		
KUZURE GESA GATAME		
YOKO SHIO GATAME		
KUZURE YOKO SHIO GATAME		
KAMI SHIO GATAME		
KUZURE KAMI SHIO GATAME		
TATE SHIO GATAME		
KAZURE TATE SHIO GATAME		
MAKURA KESA GATAME		
USHIRO GESA GATAME		
KANTSETSU WAZA		
JUJI GATAME		
UDE GARAMI		
UDE GATAME		

SHIME WAZA		
HADAKA JIME		
KATA HA JIME		
KATA TE JIME		
RETOURNEMENT		
Présentez une famille de retournement de son choix		
Famille des SANKAKU		
Total Ne Wa		/76 pts

Tashi waza + Ne waza	/166 pts
Bonus	pts
Total	pts

Les notes de chaque technique prennent en compte:

- 1- La connaissance effective de la technique
- 2- La justesse de son exécution (forme de corps)
- 3- Le respect du déséquilibre.

Un minimum de 125 pts sera nécessaire pour obtenir son passage de garde.

Le bonus peut aller jusqu'à 10% de la note obtenu. Il prend en compte l'assiduité aux entraînements et la participation à la vie du club

Dans le cas où les 125 pts ne sont pas atteints, vous pourrez recommencer l'examen deux semaines plus tard.

Les ceintures seront remises pour tout le monde vendredi 9 fevrier.