

# PASSAGE DE GRADE CEINTURE BLEUE

Nom

Date de passage

Prénom

<b>TASHI WAZA</b>		
		Statique / 4pts
<b>TE WAZA</b>		
IPPON SEOI NAGE		
MOROTE SEOI NAGE		
TAI OTOSHI		
ERI SEOI NAGE		
KATA GURUMA		
TE GURUMA		
<b>ASHI WAZA</b>		
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		
ASHI GURUMA		
O GURUMA		
ARAI TSURI KOMI ASHI		
<b>KOSHI WAZA</b>		
O GOSHI		
KOSHI GURUMA		
SODE TSURI KOMI GOSHI		
TSURI KOMI GOSHI		
HANE GOSHI		
<b>SUTEMI WAZA</b>		
TOMOE NAGE		
SOTO MAKI KOMI		
YOKO GURUMA		
<b>Exercice Libre (Yaku)</b>		
Pendant 3 min, déplacez votre partenaire et faites le chuter en variant au maximum les techniques		/14pts
Total Tashi W		/126pts

<b>NE WAZA</b>		
		Sans opposition /4pts
<b>OSEI KOMI WAZA</b>		
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		
<b>KANTSETSU WAZA</b>		
JUJI GATAME		
UDE GARAMI		
UDE GATAME		
<b>SHIME WAZA</b>		
HADAKA JIME		
KATA HA JIME		
KATA TE JIME		
<b>RETOURNEMENT</b>		
Famille des SANKAKU		
Famille des Contrôle Poignet		
Famille des Chichinette		
Famille des Juji Gatame		
Total Ne Wa		/84 pts

Tashi waza + Ne waza	/210 pts
Bonus	pts
<b>Total</b>	<b>pts</b>

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.

Vous fixez vous même votre date de passage entre 12 janvier et le 9 février.

Un minimum de 170 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 170 pts ne sont pas atteints, vous pourrez recommencer l'examen deux semaines plus tard.

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