

PASSAGE DE GRADE NOM : PRENOM : DATE :

GRADE PRESENTE

< ---Mettre une croix

ATELIERS 5° KYU 4° KYU 3° KYU

KIHON - WAZA (avec partenaire)	1 à 6	1 à 8	1 à 12	Séries du livre Kihon Waza
				Attaques / Défenses à présenter seul
KIHON (travail seul)				Kata d'école - Séries sur 3 pas en allé / retour
	Note/20	Note/20	Note/20	Maximum 2 minutes

BASES (Coef. 2)	1 à 3	1 à 5	Toutes	5 kyu : 5 techniques (4 pts / chacune)
	Note/40	Note/40	Note/40	4 à 3 kyu : 10 techniques (2 pts / chacune)

KATA (Coef. 2)	1	1	1, 2 Kihon Kata	Les katas de base seront tous imposés
	Note/40	Note/40	Note/40	Kihon kata (les 4 premières techniques)

FACE				5° kyu : 3 saisies F / 3 atemi (2 ms + 1 mi)
LATERAL / SOL				2 saisies A / 1 saisie L / 1 immo sol
ARRIERE		Note/20	Note/20	4/3° kyu : 3 saisies F / 5 atemi (3 ms + 2 mi)
ATEMI	Note/20	Note/20	Note/20	2 saisies A / 1 saisie L / 1 immo sol

RANDORI			En cercle (*)	3 Uke , soit 9 attaques libres
			Note/20	

BUDO	Bonus/Malus	Bonus/Malus	Bonus/Malus	Connaissances sur le Nihon Tai Jitsu et les AM
------	-------------	-------------	-------------	--

TOTAL			
Reçu à partir de :	60/120	70/140	80/160

Moyenne = 10/20

BASES		
ATEMI	CLEF	PROJ.
1	1	1
2	2	2
3	3	3
4	4	4
5	5	5
6	6	6
7	7	7
8	8	8

Obs :

LIVRE KIHON - WAZA	
Série 1/4	Effacements, contrôle
Série 5	atemi de base
Série 6	Tai sabaki
Série 7/8	Atemi E/I
Série 9/10	Clés E/I
Série 11/12	Projections E/I
Série 13	Strangulations
Série 14	Immobilisations
Série 15	Clés de jambes

Obs :

Jury d'examen :
Date :
NOTA : * Merci de tenir compte des personnes de + de 40 ans et des sections féminines
" Notez en conséquence "