

GRADE PRESENTE

UV	ATELIERS	2° KYU	1° KYU	
1	KIHON (travail seul) KIHON IPPON Kumité (travail à 2)	A ou R	1	2° Kyu : Attaques / Défenses à présenter seul (Kata Ecole FSR - Séries sur 3 pas en allé / retour 2 Min Max) 1° Kyu : Attaques / Défenses à présenter seul (kata Ecole FSR) + les 5 attaques à droite par Atémi sur règlement CNSGDK
2	BASES (Elimatoire 1/2 Kyu)	Les 24 B + 4 ETR A ou R	2	Les 28 B + 4 SUT A ou R 10 questions imposées par le jury
3	KATA DE BASE (Elimatoire 1/2 Kyu)	1, 2, 3 A ou R	3	1, 2, 3 A ou R 1 kata de base tiré au sort et 1 choisi par le candidat
4	KIHON - WAZA (avec partenaire)	Série 1 à 14 A ou R	4	Série 1 à 15 A ou R 04 questions imposées par le jury (Séries du livre Kihon Waza)
5	FACE	A ou R	5	A ou R 05 saisies
6	LATERAL / SOL	A ou R	6	A ou R 3 latérales et 2 sols
7	ARRIERE	A ou R	7	A ou R 05 saisies
8	ATEMI	A ou R	8	A ou R 3 membres Sup. et 2 membres Inf.
9	ARMES	Tambo A ou R	9	Tambo , Tanto , Jo A ou R 2° kyu : 5 attaques tambo 1° kyu : 3 tambo / 4 tanto / 3 jo
10	RANDORI	En cercle A ou R	10	Préparé A ou R Préparé : 1 min 30 En cercle : 3 Uke , soit 9 attaques libres
11	KATA D'ECOLE (Elimatoire 1 Kyu)	Kihon Kata A ou R	11	Kih Kata & Shodan A ou R Les kata d'école seront tous imposés Pour le 1er Kyu = Kihon Kata forme combat
12	BUDO	Bonus/Malus	12	Bonus/Malus Connaissances sur le Nihon Tai Jitsu et les AM

< ---Mettre une croix

RESULTAT		
----------	--	--

Le candidat est reçu si 9 UV / 11
A = Admis ---- R = Recallé

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
ETRANGL.	SUTEMI	
1	1	
2	2	
3	3	
4	4	

KIHON - WAZA	
Série 1/4	Effacements, contrôle
Série 5	Atémi de base
Série 6	Tai sabaki
Série 7/8	Atémi 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

Jury d'examen :
Date :

NOTA : * Merci de tenir compte des personnes de + de 40 ans et des sections féminines

" Notez en conséquence "