

Nom :

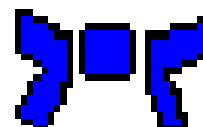
Prénom :

Ceinture :

Ma Catégorie d'âge : Benjamins /Minimes /Cadets

LIVRET DE PASSAGE DE GRADE

Mon Passage de Ceinture Bleue



U.V.: BONUS / + 4pts

1. Echauffement et aide lors de 3 cours des petits
2. Encadrement des petits lors d'un tournoi
3. Aide aux passages de grades des petits
4. Aide à l'organisation d'une animation du club

U.V.1: 1ère Série du NAGE NO KATA /6pts

C'est le premier des randori no kata, le mot kata signifie forme et le mot nage veut dire projection. **C'est donc la forme des projections.** Chaque série est composée de 3 mouvements qui s'exécutent à droite et à gauche. Chaque mouvement se démontre sur trois pas. Les déplacements s'effectuent d'une façon particulière. Lors de l'exécution des mouvements à droite, le pied droit est toujours devant, à gauche c'est l'inverse. Les déplacements se font en faisant glisser les pieds sur le tatami.

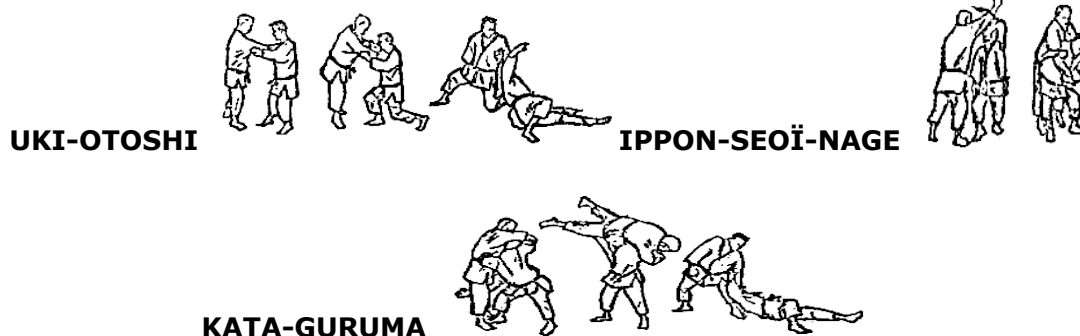
Cérémonial d'ouverture : UKE à gauche de JOSEKI et TORI à droite de JOSEKI se font face à une distance de 6 mètres. TORI et UKE saluent JOSEKI en RITSU REI (salut debout) puis se font face et se saluent en ZAREI (salut à genou). Ouverture du KATA en avançant d'un pas (gauche, droite) et en écartant légèrement les jambes (ouverture des épaules). Les deux partenaires avancent l'un vers l'autre en partant du pied gauche. **Préambule : la saisie de la garde se fait simultanément, il suffit de s'observer dans les yeux pour créer la synchronisation de la saisie.**

Le travail des deux partenaires doit toujours se faire avec une certaine tension au niveau du dos.

Tori a toujours l'initiative du déplacement. C'est lui qui entraîne UKE dans son déplacement. Si TORI cesse sa traction, UKE s'arrête.

Dans toutes les techniques, UKE ne veut pas chuter.

Dans toutes les techniques, le déséquilibre est obtenu par un transfert du poids de TORI, les bras étant la liaison entre les deux partenaires."



U.V.2: TECHNIQUE

1.NAGE WAZA /29pts

7 Techniques imposées à démontrer dans la liste ci-dessous

- En statique (ralenti plus vitesse réelle)
- En déplacement

3 Techniques au choix dans la liste à démontrer dont une contre-prise

- Exemple de plan :

1. Statique lent
2. Statique vitesse réelle
3. Les différents déplacements
4. Liaison debout-sol (Oseakomi-waza, Kansetsu-waza, shime-waza)
5. Les enchaînements et combinaisons

KUBI NAGE
TAÏ OTOSHI
MOROTE SEOÏ NAGE
IPPON SEOÏ NAGE
ERI SEOI NAGE
UKI GOSHI
O GOSHI
SODE TSURI KOMI GOSHI
TSURI KOMI GOSHI
HARAI GOSHI
UCHI MATA
SASAE TSURI KOMI ASHI
HIZA GURUMA
OKURI ASHI BARAI
DE ASHI BARAI

TANI OTOSHI
KATA GURUMA
TE GURUMA
YOKO GURUMA
USHIRO GOSHI
HANE GOSHI
TOMOE NAGE
YOKO TOMOE NAGE
SUMI GAESHI
SOTO MAKIKOMI
O SOTO GARI
KO SOTO GARI
O UCHI GARI
KO UCHI GARI

2.NE WAZA /19pts

TECHNIQUES DE CONTROLE

- 5 Oseakomi-waza imposées
- 3 Shime-waza au choix
- 1 kansetsu-waza au choix

RETOURNEMENTS ET ENTREES

- Uke à quatre pattes : Tori de face
Tori de côté
Tori au dessus
- Tori sur le dos
- Tori en les jambes d'Uke

DEFENSES

- Sur oseakomi-waza
- Sur kansetsu-waza
- Sur shime-waza

Pour toutes ces techniques, les techniques imposées et libres sont à choisir parmi celle données dans la liste qui suit.

Immobilisations	HON GESA GATAME
	KUZURE GESA GATAME
	YOKO SHIHO GATAME
	TATE SHIHO GATAME
	KAMI SHIHO GATAME
	KATA GATAME
	USHIRO GESA GATAME
Etranglements	HADAKA JIME
	SANKAKU JIME
	KATA HA JIME
	KATA JUJI JIME
	GYAKU JUJI JIME
	NAMI JUJI JIME
	OKURI ERI JIME
Clés de bras	JUJI GATAME
	UDE GARAMI

U.V.3 : DEMONSTRATION TECHNIQUE

1)DE MON TOKUI WAZA DEBOUT (Exposé seul) /7pts

- Je choisis ma technique préférée
: _____
- Démonstration dans différents déplacements
- Esquive
- redoubler mon attaque
- confusion
- liaison debout-sol
- Enchaînement sur blocage et esquive d'UKE
- Contre attaque (uke attaque en premier)

2)DE MON TOKUI WAZA AU SOL (Exposé seul) /3pts

- Je choisis ma technique préférée
: _____
- Démonstration dans différents axes
- liaison debout-sol
- Tori est dessous et contre-attaque

U.V.4 : PARTICIPATION TOURNOIS ET COMPETITIONS /6pts

J'ai participé à :

- | | date | lieu | résultats |
|------|------|------|-----------|
| - 1. | | | |
| - 2. | | | |
| - 3. | | | |

U.V.5 : ARBITRAGE ET CS /5pts

Niveau club : tenue de table ou arbitrage dans un tournoi de club

Niveau Départemental : Participation au stage CS ou arbitre

U.V.6 : TERMES JAPONAIS /5pts

TE : MAIN
UCHI KOMI : REPETITION DE MVT
NAGE KOMI : IDEM AVEC PROJECTION
YAKU SOKU GEIKO : EX. PROJECTION
KAKARI GEIKO : RANDORI A THEME

Total provisoire Janvier : /80 pts

Signature des Parents en Janvier

Total définitif Mai : /80 pts

Signature des Parents en Mai

J'ai réussi ma ceinture **Bleue**