

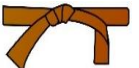
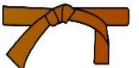
Passage de grades Jujutsu - Asptt Metz

Le passage de grades n'est pas obligatoire mais seul un passage le validera !

Toutes les techniques sont montrées avec des **positions de gardes réalistes** !

Toutes les techniques doivent être **dynamiques** et effectuées avec **souplesse, sincérité et équilibre** ! **Les UV (unité de valeur) seront présentés dans l'ordre.**

Chaque UV est noté sur 10 le total est donc une note sur 30. Pour être reçu il faut au minimum 15 / 30.

UV 1 : Les bases			[/10 points]		
Garde (debout et au sol) Déplacements de base Déplacements de base + Parade ou esquive Déplacements de base + Atémis		Drill (2 formes possibles) Frappes sur PAO Chutes (avant, latérale, arrière)			
UV 2 : Les techniques			[/10 points]		
Démonstration en statique ou déplacement sur partenaire					
					
Clés articulaires	1	2	3	4	4
Points vitaux	1	2	3	4	5
Projections	1	2	3	4	5
Dégagements poignets	1	2	3	4	5
Etranglement	1	1	2	2	2
UV 3 : Self Défense			[/10 points]		
Enchaînement complet en déplacement sur partenaire					
	Attaques libres		(Préparées à l'avance)		
					
	2	3	4	5	6
	Attaques imposées		(2 min de préparation par technique)		
	2	2	2	3	3
	ARME POSSIBLE (Couteau ; bâton ; Dulo dulo)				