








## Passage de grades :



- Le passage de grades n'est pas obligatoire ! Mais seul un passage validera un grade !
  - N'oubliez pas de saluer le jury et le partenaire avant et après le passage de grade !
  - 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.**

<b>UV 1 :</b> <b>Connaissances des bases</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Salut (debout et au sol)</li> <li>- Garde (debout et au sol)</li> <li>- Déplacement de base (seul ou avec partenaire)</li> <li>- Drill</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Parade ou esquive</li> <li>- Chutes (avant, latérale, arrière)</li> <li>- Dégagement simple de saisie aux poignets</li> </ul>				
<b>UV 2 :</b> <b>Self défense</b>	Enchaînement défense (Armes autorisées !) Uke attaque – Tori défend						
<b>Attaques libres</b> (Préparées à l'avance)	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>		
<b>Attaques imposées</b> (1 min de préparation /attaque)	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
<b>Grade préparé</b>	<b>Jaune</b> 	<b>Orange</b> 	<b>Vert</b> 	<b>Bleue</b> 	<b>Marron</b> 		
<b>Total</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>		
<b>UV 3 :</b> <b>Connaissances techniques</b>	<p style="text-align: center;"><b>Techniques imposées et démonstration en statique ou déplacement sur partenaire.</b></p> <table style="width: 100%; border: none;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Coups</li> <li>- Projections</li> <li>- Clés articulaires</li> <li>- Etranglements</li> <li>- Retournements au sol</li> </ul> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Immobilisations</li> <li>- points vitaux</li> <li>- Couteau</li> <li>- Bâton</li> <li>- Kubotan</li> </ul> </td> </tr> </table>					<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coups</li> <li>- Projections</li> <li>- Clés articulaires</li> <li>- Etranglements</li> <li>- Retournements au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Immobilisations</li> <li>- points vitaux</li> <li>- Couteau</li> <li>- Bâton</li> <li>- Kubotan</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Coups</li> <li>- Projections</li> <li>- Clés articulaires</li> <li>- Etranglements</li> <li>- Retournements au sol</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Immobilisations</li> <li>- points vitaux</li> <li>- Couteau</li> <li>- Bâton</li> <li>- Kubotan</li> </ul>						