|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **PASSAGE de GRADE** | **KYU :** | **Date :**  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Nom :** | **Prénom :** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Positions de défense****Tous Kyu** | **Avant/arrière/latérale Tous kyu** | **Debout (8 directions)****Tous kyu** | **Sol position inférieure****Tous kyu** | **Sol position supérieure****Tous kyu** | Randori contre 2adversaires |
|  |  |  |  |  |  |
| **Atémis** | **Tête** | **Bras** | **Jambe** | **Pied** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Points sensibles** | **Face** | **Arrière** | **Latéral** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Parades aux attaques** | **Face avec anticipation** | **Face avec saisie** | **Arrière avec saisie** | **Latéral** |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  | **Etranglement à 1 main** | **Etranglement à 1 main** | **Col 1 ou 2 mains** | **Etranglement à 1 main** |  |
|  | **Etranglement à 2 mains** | **Etranglement à 2 mains** | **Etranglement à 2 mains** | **Etranglement à 2 mains** |  |
|  | **Poussée sur thorax** | **Poussée thorax en continu** | **Prise 1 épaule ou 2** | **Echarpe du cou** |  |
|  | **Prise revers manche même côté/opposé** | **Prise revers manche** **même côté/opposé** | **Prise 1 coude ou 2** | **Prise du poignet 1 ou 2 mains** |  |
|  | **Ceinture avant**  | **Ceinture** **Avec/sans blocage bras** | **Ceinture avec/sans blocage bras** | **Prise du coude 1 ou 2 mains** |  |
|  | **Prise du coude** | **Prise du coude** | **Même côté/opposé** | **Prise de l’épaule** |  |
|  | **Prise avant bras** | **Prise avant bras** | **Même côté/opposé** |  |  |
|  | **Prise 1 poignet** | **Prise 1 poignet** | **Même côté/opposé** |  |  |
|  | **Prise 2 poignets** | **Prise 2 poignets** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Parade au coup de poing** | **Bas** | **Moyen**  | **Haut** | **Circulaire** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Parade coup de tête** | **Face** | **Latéral** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Parade coup de pied** | **Face** | **Latéral** | **Arrière** | **Circulaire** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Parade coup de genou** | **Bas vers haut** | **Latéral** |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Parade bâton court** | **Haut vers bas** | **Bas vers haut** | **De revers** | **Avec/sans saisie** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Parade couteau** | **Haut vers bas** | **Bas vers haut** | **De revers** | **Avec/sans saisie** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Menace arme de poing** | **De face** | **Arrière** | **Latéral** | **Debout/ à genou** |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Défense assis à table** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Défense contre vol de sac** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Etude d’objets à usage** | **courant susceptibles** | **de devenir une arme** | **soit de défense/attaque** |  | **Randori contre 3****adversaires** |
|  |  |  |  |  |  |
| **Kata bâton** | **13 mouvements** |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Jiu-jitsu** | **1ère série** | **2ème série** | **3ème série**  | **4ème série** |  |
|  | **Les saisies** | **Saisies avec les bras** | **Les atémis** | **Les armes** |  |
|  | **Poignet droit** | **De face sous les bras** | **Coup poing direct haut** | **Piqué couteau haut-bas** |  |
|  | **Revers droit** | **Latérale blocage des bras** | **Coup de poing croisé ventre** | **Piqué couteau bas-haut** | **Goshinjutsu-no-kata****12 techniques** |
|  | **Etranglement de face** | **De face sous les bras** | **Tranchant circulaire haut** | **Retour couteau niveau cou** |  |
|  | **Etranglement de côté** | **Du cou de face** | **Coup de pied défonçant** | **Coup matraque haut-bas tête** | **Goshinjutsu-no-kata****complet** |
|  | **Epaule de côté** | **Etranglement arrière** | **Coup de pied circulaire** | **Coup matraque circul. tempe** |  |

**Tous les mouvements debout doivent pouvoir être exécutés avec ATEMI-CLEF-PROJECTION selon le cas**