

PASSAGE DE GRADE 2023 / 2024 - MODALITES

→ Pour les **POUSSINETS (2016-2017)** : Les techniques demandées pour la nouvelle ceinture seront révisées pendant les cours.

Le passage des grades s déroulera pendant tout le mois de Juin.

Techniques à travailler pour le passage de la ceinture en fonction de son cours :

	CHUTES			TACHI WAZA				NE WAZA					TRAVAIL AU SOL	
	ARRIERE	AVANT	LATERALE	KUBI NAGE	IPPON OTOSHI	O GOSHI	MOROTE SEOI NAGE	HON GESA GATAME	KUZURE HON GESA GATAME	YOKO SHIHO GATAME	KAMI SHIHO GATAME	TATE SHIHO GATAME	Sortie d'immobilisation	Renversement
Poussinets Gradés (Lundi 17h45 – 18h45)	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Poussinets arrivant du Baby (Mercredi 11h-12h)	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
Poussinets Débutants (Mercredi 11h30-12h30)	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	NON	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI	OUI
							3 techniques tirées au sort pour les gradés			3 techniques tirées au sort pour les gradés				
							2 techniques tirées au sort pour arrivant du baby et Débutants			2 techniques tirées au sort pour arrivant du baby et Débutants				

→ Pour les **POUSSINS / BENJAMINS / MINIMES** : Les techniques demandées lors du passage seront à choisir par les enfants en fonction des exigences de son grade à obtenir.

Exemple passage ceinture Orange :

NOM - PRENOM	GRADE	CHUTES	BLANCHE / JAUNE	JAUNE	JAUNE / ORANGE	ORANGE	ORANGE / VERTE	VERTE	BLEU	MARRON	OSA EKOMI WAZA	TRAVAIL AU SOL
		ARRIERE LATERAL AVANT	O GOSHI KUBI NAGE IPPON SEOI NAGE O SOTO GARI KO UCHI GARI HIZA GURUMA DE A SHI BARAI	MOROTE SEOI NAGE TAI OTOSHI O UCHI GARI	SASAE TSURI KOMI A SHI HARAI GOSHI KO SOTO GARI OKURI A SHI BARAI	KOSHI GURUMA ERI SEOI NAGE KO SOTO GAKE	UCHI MATA O SOTO OTOSHI TSURI KOMI GOSHI SODE TSURI KOMI GOSHI	TOME NAGE TANI OTOSHI UKI OTOSHI SANKAKU JIME	SUMI GAESHI SOTO MAKIKOMO O SOTO GURUMA JUJI GATAME	HANE GOSHI UKI WAZA KATA GURUMA HADAKA JIME UDE GARAMI	HON GESA GATAME YOKO SHIHO GATAME KAMI SHIHO GATAME TATE SHIHO GATAME KUZURE GESA GATAME USHIRO GESA GATAME (orange) KATA GATAME (verte)	SORTIE D'IMMOBILISATION RENVERSEMENT
Julie	Orange	X X X	X X X X	X X	X X	X X					X X X X	X X X
Technique à choisir			4 Techniques	2 Techniques	2 Techniques	2 Techniques	2 Techniques	2 Techniques	2 Techniques	2 Techniques	4 techniques	2 Techniques de renversement