

NOM/prénom: _____ DATE: _____ Grade présenté: **TAÏ JITSU KAN**

UV	ATELIERS	5ème KYU	4ème KYU	3ème KYU	Notes
1	KIHON (travail seul)	Atémis en déplacement sur 3 pas. Ukemi. Roulades.	Atémis en déplacement sur 3 pas. Ukemi. Roulades. Dpct sur la croix.	Atémis en déplacement sur 3 pas. Ukemi. Roulades. Dpct sur la croix.	/10
2	BASES	1 à 3 - 5Q	1 à 5 - 10Q	1 à 8 - 10Q	/40
3	KATA de BASE	1	1 et 2	1,2 et 3	/40
4	KIHON-WAZA	Séries 1 à 8	Séries 1 à 10	Séries 1 à 12	/10
SELF					
5	FACE	3 saisies	3 saisies		/10
5	LATERAL-SOL	1 saisie 1 immo sol	1 saisie latérale - 1 immo sol		/10
5	ARRIERE	2 saisies	2 saisies		/10
5	ATEMI	2 MS - 1 MI	3 MS - 2 MI		/10
6	RANDORI*			9 attaques en cercle	/20
7	BUDO	3 questions	4 questions	5 questions	/10

les kata seront tous imposés par le jury

2 séries imposées par le jury

* tenir compte des candidats de + 40 ans

Le candidat est reçu avec une moyenne de 10

RESULTAT	/150	/150	/170
-----------------	------	------	------

BASES			
ATEMI	CLEF	PROJECTION	STRANGUL. SUTEMI
1	1	1	1
2	2	2	2
3	3	3	3
4	4	4	4
5	5	5	5
6	6	6	6
7	7	7	7
8	8	8	8

KIHON - WAZA
Séries 1 - 6: Effacements/contrôle - Atemi de base - Taï sabaki
Série 7: Atemi extérieur
Série 8: Atemi intérieur
Série 9: Clefs extérieures
Série 10: Clefsintérieures
Série 11: Projections extérieures
Série 12: Projections intérieures
Série13: Strangulations
Série 14: Immobilisations
Série 15: Clefs de jambes.

Membres du Jury: