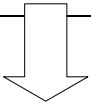
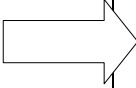


# RESUMÉ PASSAGE DE GRADE DU 1<sup>er</sup> AU 5<sup>ème</sup> DAN

SAISON 2021/2022

Proposé par Nazih ASLOUN Responsable des grades CODG 13 / nazihasloun@gmail.com / 06.22.97.73.32

		1 <sup>er</sup> DAN	2 <sup>ème</sup> DAN	3 <sup>ème</sup> DAN	4 <sup>ème</sup> DAN	5 <sup>ème</sup> DAN	
<b>MODULE 1</b>	<b>KIHON</b>	<b>1 JURY (TROIS JUGES)</b>					
		<b>P1</b> : Sur trois pas. Au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas.			<b>P1</b> : Kihon libre composé de séries d'enchaînements au choix.		
		<b>P2</b> : Techniques de base exécutées sur place en position de combat FudoDachi de maximum 3 mouvements, avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche. <b>OU</b> Multidirectionnel : 3 mouvements maximum, à droite puis à gauche.			<b>P2</b> : Techniques de percussion sur cibles. Enchaînements au choix de 2 à 3 techniques maximum de façon multidirectionnelle.		
	<b>P3</b> : 5 techniques de sur cibles, choisies par le jury/ 3 fois minimum, à droite ou à gauche : <ul style="list-style-type: none"> <li>› GyakuZuki(<i>Chudan</i>)</li> <li>› KizamiZuki (Maete)(<i>Jodan</i>) suivi de GyakuZuki(<i>Chudan</i>)</li> <li>› Oi Zuki(<i>Jodan</i>)</li> <li>› Mae Geri, de la jambe arrière (<i>Chudan</i>)</li> <li>› MawashiGeri, de la jambe arrière (<i>Chudan ou Jodan</i>)</li> <li>› Mae Geri de la jambe avant (<i>Chudan</i>)</li> <li>› MawashiGeri, de la jambe avant (<i>Chudan ou Jodan</i>)</li> </ul>			 6 minutes maximum sur l'ensemble des deux parties (P1 et P2)			
	<b>KATA</b>	Deux Kata libres choisi dans la liste des Katas de son style et de son niveau.					
	<b>BUNKAI</b>	Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste.					
<b>MODULE 2</b>	<b>KIHON/ IPPON KUMITE</b>	<b>KIHON IPPON KUMITE</b> 5 attaques, une fois à droite et une fois à gauche. › OiZuki( <i>Jodan</i> ) › OiZuki( <i>Chudan</i> ) › Mae Geri( <i>Chudan</i> ) › MawashiGeri( <i>Jodan ou Chudan</i> ) › Yoko Geri( <i>Chudan</i> )	<b>IPPON KUMITE</b> 6 attaques, d'abord à droite puis à gauche. › OiZuki( <i>Jodan</i> ) › OiZuki( <i>Chudan</i> ) › Mae Geri( <i>Chudan</i> ) › MawashiGeri jambe avant ( <i>Jodan ou Chudan</i> ) › MawashiGeri jambe arrière ( <i>Jodan ou Chudan</i> ) › Yoko Geri( <i>Chudan</i> )	 Le jury pourra demander des attaques supplémentaires.			
	<b>Jiyu IPPON KUMITE</b>	3 attaques et niveaux annoncés. Choies par le jury : OiZuki / GyakuZuki /MaeteZukiMae Geri /MawashiGeri / Yoko Geri	5 attaques libres A droite ou à gauche Niveaux annoncés( <i>Jodan ou Chudan</i> ).	5attaques libres, à droite ou à gauche.		6attaques libres, à droite ou à gauche.	
	<b>JU KUMITE</b>	Après chaque attaque les candidats reprennent la position HachijiDachi (debout)			Après chaque attaque les candidats reprennent leur distance et restent en position de combat.		
	<b>JU KUMITE</b>	1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2minutes maximum.					
<b>VOIE COMPETITION</b>	Kihon / Kihon Ippon Kumité / Kata	Kihon / Ippon Kumité / Kata	Kihon / Jiyu Ippon Kumité / Kata				
	+ 5 participations aux compétitions(toutes les compétitions officielles)						