

Passage de grade pour la ceinture Noire 1er DAN

UV1: 3 1ères séries du Nage-no-kata en club et en officiel

UV2: Travail Technique - 5' max.

Démonstration après tirage au sort de 12 techniques issues de l'annexe 1 :
- 6 en nage waza, - 4 en ne waza - 2 techniques de défense libre et adaptée
(en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C).

UV3: efficacité—combat:

➤ Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant **44** points au minimum.

OU ➤ Sur plusieurs manifestations = justifier de **100** points. Shiai, RGC, jujitsu, ne waza

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none">- Hon-gesa-gatame- Ushiro-gesa-gatame- Kami-shiho-gatame- Tate-shiho-gatame- Yoko-shiho-gatame	<ul style="list-style-type: none">- Gyaku-juji-jime- Kata-juji-jime- Nami-juji-jime- Hadaka-jime- Okuri-eri Jime	<ul style="list-style-type: none">- Ude-hishigi-juji-gatame (Jugi-gatame)- Ude-hishigi-ude-gatame (Ude-gatame)- Ude-garami

UV4: Engagement personnel

Statut de commissaire sportif ou d'arbitre...

Validé si les 4 UV sont OK + Au moins 15 ans et au moins 1 an de ceinture marron.