**Passage de grades enfants/ados**

**Avoir fait un stage dans l’année.**

**I- Grades enfants.**

**1 er grade :Ceinture blanche et jaune.**

**8-9** **ans**

**1-Suwariwaza** **(travail** **à** **genoux)** **:** **Aihanmikatatedori** **(saisie** **du** **poignet** **opposé)** **ikkyo,** **iriminage.**

**2-Tachiwaza** **(travail** **debout)** **:** **gyakuhanmikatatedori (ou** **katatedori)** **(saisie** **d’un** **poignet** **:la** **main** **droite** **prend** **la** **main** **gauche** **ou** **la** **main** **gauche** **prend** **celle** **de** **droite)** **ikkyo,** **iriminage,kokyunage.**

**Aihanmikatatedori** **ikkyo,** **shihonage.**

**3-Taninzugake:** **attaque** **de** **2** **uke** **sur** **shomenuchi** **:** **ne** **pas** **se** **faire** **toucher.**

**2e** **grade** **:Ceinture jaune.**

**9-10** **ans**

**1-Suwariwaza** **: Aihanmikatatedori** **ikkyo,** **nikyo** **omote, kotegaeshi**

**2-Tachiwaza** **:** **katatedori** **ikkyo,** **nikyo** **omote,** **kotegaeshi,** **shihonage.**

**Ryotedori** **(saisie** **des** **2** **poignets)** **ikkyo,** **tenchinage.** **3-** **Taninzugake (voir** **1er** **grade)**

**3e** **grade** **:** **Ceinture** **jaune- orange.**

**10-11** **ans**

**1-** **Suwariwaza** **:** **Aihanmi katate dori ikkyo,** **nikyo** **ura,** **sankyo,** **iriminage.**

**Katadori** **(saisie** **d’une** **épaule)** **nikyo** **ura.**

**2-Tachiwaza** **:** **katatedori** **ikkyo,** **nikyo** **ura,** **sankyo,** **udekimenage.**

**Ryotedori** **ikkyo,** **nikyo** **ura,** **shihonage.**

**Shomenuchi** **(attaque** **avec** **le** **tranchant** **de** **la** **main** **au** **niveau** **de** **la** **tête)** **kotegaeshi.**

**3-** **Taninzugake** **(voir** **1er** **grade)**

**4e** **grade** **:** **Ceinture** **orange.**

**11-12** **ans**

**1-** **Suwariwaza** **:** **Aihanmi katate dori ikkyo,** **nikyo,** **sankyo,** **yonkyo** **(=** **4** **kihons).**

**Ryotedori** **kokyuho.**

**Shomenuchi** **ikkyo,** **kotegaeshi.**

**2-** **Hanmihandachiwaza** **(uke** **est** **en** **position** **tachiwaza,** **tori** **et** **en** **suwariwaza)** **:** **Gyakuhanmi katatedori** **ikkyo,** **sumiotoshi.**

**3-** **Tachiwaza** **:** **katatedori** **4** **kihons,** **kokyunage,** **koshinage.**

**Ryotedori** **iriminage,** **kotegaeshi.**

**Shomenuchi:** **shihonage,** **iriminage.**

**4-Ushirowaza** **(attaque** **par** **derrière)** **:ryotedori** **ikkyo,** **kokyunage.**

**5-** **Taninzugake: ryokatadori attaque** **de** **2** **uke** **et** **être** **capable** **de** **placer** **une** **ou** **deux** **techniques.**

**II- Grades ados.**

**5e** **grade** **:** **Ceinture** **orange-verte.** **12-13** **ans.**

**1-** **Suwariwaza** **:** **shomenuchi** **5** **kihons** **(le** **dernier** **étant** **gokyo,** **il** **ne** **se** **fait** **que** **sur** **ura),** **iriminage,** **kotegaeshi.**

**2-** **Hanmihandachiwaza** **:** **Gyakuhanmi katatedori** **3** **kihons,** **iriminage,** **kotegaeshi.**

**3-** **Tachiwaza** **:** **ryotedori** **4** **kihons,** **udekimenage,** **koshinage.**

**Yokomenuchi** **(attaque** **avec** **le** **tranchant** **de** **la** **main** **sur** **le** **côté** **de** **la** **tête)** **:** **ikkyo,** **kotegaeshi,** **shihonage,** **iriminage.**

**Chudantsuki** **(attaque** **coup** **de** **poing** **au** **ventre)** **ikkyo,** **ushirokiriotoshi.**

**4-** **Ushirowaza** **:** **ryotedori** **3** **kihons,** **shihonage.**

**5-** **Tantodori** **(travail** **contre** **tanto)** **:** **chudantsuki** **ikkyo,** **kotegaeshi.**

**6-** **Taninzugake:** **ryokatadori attaque** **de** **2** **uke,** **être** **capable** **de** **placer** **3** **ou** **4** **techniques.**

**6e** **grade** **:** **Ceinture** **verte.**

**13-14** **ans**

**1-** **Suwariwaza** **:** **shomenuchi** **jiuwaza** **(travail** **libre** **:** **faire** **4** **techniques** **de** **son** **choix),** **sotokaitennage+** **uchikaitennage** **(=** **kaitennage).**

**2- Hanmihandachiwaza : Gyakuhanmi katatedori ikkyo , nikyo, kokyunage**, **iriminage,** **kotegaeshi,** **shihonage,** **kaitennage.**

**3-** **Tachiwaza** **:** **ryotedori** **jiuwaza.**

**Katadorimenuchi** **(saisie** **d’une** **épaule** **avec** **attaque** **shomenuchi)** **ikkyo,** **kotegaeshi,** **shihonage,** **iriminage.**

**Chudantsuki** **jiuwaza.**

**Shomenuchi** **jiuwaza.**

**4-** **Ushirowaza** **:** **ryotedori** **jiuwaza.**

**5-** **Tantodori** **:** **shomenuchi** **gokyo.**

**Chudantsuki** **nanamekokyunage,** **shihonage.**

**6-** **Jodori** **(uke** **attaque** **tsuki** **avec** **le** **jo)** **ikkyo,** **shihonage.**

**7-** **Jonage** **(tori** **a** **le** **jo,** **c’est** **un** **travail** **de** **sollicitation)** **kokyunage.**

**8-** **Taninzugake: ryokatadori attaque** **de** **3** **uke.**

**III- Grades adultes.**

**14-15** **ans**

**6e** **kyu** **pour** **un** **an** **de** **pratique** **chez** **les** **ados.**

**1-** **Suwariwaza** **:** **gyakuhanmikatatedori** **ikkyo,** **kokyunage.**

**2-** **Tachiwaza** **:** **aihanmikatatedori** **ikkyo,** **sankyo,** **iriminage,** **shihonage,** **kotegaeshi,** **uchikaitennage.**

**Shomenuchi** **iriminage.**

**3-** **Taninzugake** **:** **travail** **d’évitement** **sur** **una** **attaque** **shomenuchi** **par** **2** **uke.**

**5e** **kyu**

**pour** **2-** **3** **ans** **de** **pratique** **chez** **les** **enfants/ados.**

**Voir** **le** **fichier** **adultes** **pour** **les** **techniques.** **4e** **kyu**

**pour** **4** **ans** **de** **pratique** **chez** **les** **enfants/ados.** **Voir** **le** **fichier** **adultes** **pour** **les** **techniques.**