

Passage de grades ados

Explications

Atelier	Critères d'évaluation
1. Echauffement	Démontrer la maîtrise des trois éléments essentiels à l'échauffement : échauffement articulaire (rotation de la tête, des bras etc.), échauffement cardiaque (course etc.), échauffement musculaire (pompes, abdos, etc.).
2. Kata(s)	En fonction du niveau : 1 ^{er} kata pour tous (ceinture jaune) + 2 ^{ème} kata (à partir de la ceinture jaune orange) + 3 ^{ème} kata aller (à partir de la ceinture orange) + 3 ^{ème} kata complet (ceinture orange verte).
3. Kihon	Trois points sont évalués : équilibre, respect de la technique (armement pour les coups de pied ou pour les blocages etc.) et tonicité (rapidité et force). Plus le niveau augmente et plus les mouvements demandés sont difficiles à effectuer.
4. Combat pieds / poings	Démontrer la capacité à esquiver, parer les coups et à toucher correctement le partenaire en contrôlant les coups. Plus le niveau augmente et plus la maîtrise du combat doit être grande (meilleures esquives, meilleurs coups de pied etc.).
5. Techniques de défense	Démontrer la capacité à se défendre sur des attaques imposées par le jury. Exemple : défense contre étranglement de face. Respect des principes de base du Tai-Jitsu : esquive, atemi, technique de soumission (atemi, projection ou clé). Plus le niveau augmente, plus la technique de défense doit être rapide, tonique et réaliste.
6. Epreuves physiques (sauts, pompes, abdos)	Plus le niveau monte et plus le nombre de sauts, de pompes et d'abdos augmente. L'exigence est comparable à ce qui est demandé à l'échauffement pendant les cours.
7. Percussion sur cibles	Critères les plus importants : précision, rapidité et puissance. Les coups de poing sont portés sur des pates d'ours et les coups de pied sur des paos. Plus le niveau augmente et plus l'exigence est forte sur les trois critères.

Chaque épreuve est évaluée par un + ou un -.

Pour réussir le grade, il faut que le nombre de + soit supérieur au nombre de -

A partir de 4 +, le grade supérieur est réussi.

Grades : ceinture blanche, jaune, jaune-orange, orange, orange-verte, verte, verte-bleue, bleue.