

## Passage de grades enfants

### Explications

Atelier	Critères d'évaluation
<b>1. Echauffement</b>	Démontrer la connaissance 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.).
<b>2. Kata</b>	Connaissance du 1 <sup>er</sup> kata obligatoire. Premiers pas du 2 <sup>ème</sup> kata au-delà de la ceinture jaune.
<b>3. Roulades et chutes</b>	Démontrer la capacité à chuter et à rouler sans se faire mal, en avant et en arrière (au-delà de la ceinture jaune), à droite et à gauche (au-delà de la ceinture jaune).
<b>4. Kihon</b>	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.
<b>5. Techniques de défense (3)</b>	Montrer une capacité à se défendre sur des saisies simples imposées par le jury. Exemple : défense sur une saisie de poignet. Respect des principes de base du Taï-Jitsu : esquive, atemi. Plus le niveau augmente, plus la technique de défense doit être rapide et tonique.
<b>6. Démonstration</b>	Démonstration de coups de pied, de coups de poing et de projections avec partenaire afin de montrer l'acquisition des mouvements de base du Taï-Jitsu.

Chaque épreuve est évaluée par un + ou un -.

Chaque + correspond à un « dan » supplémentaire (soit 6 possibles au total et obtention d'une ceinture complète).

Exemple : une ceinture blanche qui obtient 6 dans, obtient par la même occasion la ceinture jaune complète.