

Passage de grades jeunes janvier 2022

SW : suwari waza

TW : tachi waza

HHW : hanmi handachi waza

UW : ushiro waza

Blanc-Jaune :

Un trait jaune :

Paul : Pour un 1^{er} passage avec peu de cours, c'était bien : tu commences à maîtriser les déplacements et les chutes. à travailler : ukemi / des deux côtés – déplacements sans regarder les autres

Deux traits Jaunes :

Victor : tu as bien su te concentrer, et les progrès que tu as fait en cours se sont vus, bravo ! à travailler : ukémi avant des deux côtés, henka, travail de garde (même jambe/même main)

C'est bon pour :

Elisa : félicitations du jury. Un très bon premier passage, bravo ! pour les prochaines ceintures, il faut apprendre le nom des techniques

Jaune :

C'est bon pour :

Alphonse : félicitations du jury. Un très bon passage, beaucoup de progrès dans le shisei (attitude) qui se reflète dans ta pratique. Pour les prochains grades, il faudra apprendre les noms en japonais !

Amélie : un bon passage pour une reprise, malgré quelques hésitations. A travailler : shiho nage, tenchi nage

Ly-luu : félicitations du jury. Un très bon passage, avec un bon engagement physique, qui montre bien ce que tu fais en cours, bravo ! à travailler : shihonage

Maël : un bon passage pour une reprise ! à travailler : irimi nage. Pour les prochains grades, il faudra apprendre les noms en japonais !

Raphaël : félicitations du jury. Un très bon passage, très clair, bravo ! à travailler : précision des mains, entrées (construction des techniques omoté/ura)

C'est trop juste pour :

Arthur : tu as eu du mal à te concentrer lors de ce passage, et tu n'as pas su nous montrer ta meilleure pratique, donc les techniques étaient réalisées de manière un peu brouillonne, même si tu les connaissais globalement. Il faut bien te concentrer et apprendre les noms en japonais, afin de pouvoir passer les prochains grades ! à travailler : construction omoté/ura, tenkan, shisei (l'attitude)

Jaune - Orange :

Un trait orange :

Line : ton passage ne reflète pas exactement ce que tu fais en cours (où tu as fait de gros progrès). Il faut reprendre les noms des techniques pour pouvoir les réaliser en examen. A travailler : ikkyo omoté, nom des techniques et des frappes/saisies

Noémie : pour un premier « vrai » passage (en jury), c'était bien mais cela ne reflète pas ton niveau de réalisation des techniques. Il faut apprendre le nom des techniques afin de pouvoir les restituer. A travailler : jambe de garde (même main /même jambe), ikkyo omoté

Deux traits oranges :

Océane : ton passage ne reflète pas le niveau que tu as en cours (où c'est construit et sûr), ne laisse pas le stress t'envahir, nous sommes juste là pour faire un point sur ta pratique ! de bonnes connaissances techniques mais beaucoup d'hésitations au départ. A travailler : jambe de protection, tenkan jusqu'au bout, frappes shomen et yokomen

Orange :

C'est trop juste pour :

Adam : tu n'as pas vraiment démontré le bon travail que tu fais dans ta pratique en cours : il faut apprendre le nom des techniques, afin de pouvoir les restituer correctement ! concentre toi bien sur les entrées, afin de pouvoir ensuite construire correctement (omoté/ura, tenkan ou juste irimi). A travailler pour les prochains grades : entrées et contrôle du partenaire

Orange -verte :

C'est bon pour :

Alexandre : un bon passage, avec du rythme, et un début de construction technique. Attention à la construction des changements de hanmi + travail sur le contrôle du partenaire. Pour les prochaines ceintures, continue dans cette voie en construisant dès l'entrée, afin de mettre en mouvement ton partenaire et le contrôler lors du déséquilibre

C'est trop juste pour :

Loujayne : ton passage ne reflète pas le niveau de pratique que tu as en cours, même si on voit que tu connais les techniques ; il faut que tu pratiques en construisant les techniques, afin de les consolider. A travailler : formes omoté, frappes et saisies + engagement physique (travail de uke), précision des mains sur les immobilisations

Verte :

C'est bon pour :

Félix : un bon passage au niveau des connaissances techniques et de la construction technique, mais c'est encore hésitant au niveau de l'engagement physique. Quand tu as eu un uke adulte, ton niveau d'investissement physique a changé et tu as pu nous démontrer un niveau de pratique digne de la ceinture verte ; si tu le peux, enchaîne le cours ado et le cours adulte, afin de progresser avec des partenaires de ton gabarit. A travailler : le rythme ! en suwari waza : pivot et keiza, précision des mains sur les immobilisations

Vert – bleu :

C'est bon pour :

Marie : un bon passage mais un peu en-deçà de ce que tu fais en cours ; tu connais les techniques mais il faut te concentrer sur les entrées afin de pouvoir contrôler ton partenaire tout en entretenant le déséquilibre. A travailler : précision des mains sur les immobilisations, revoir la coupe de départ sur ikkyo, ushiro waza

2^e kyu adulte:

Baptiste : un bon passage ; tu as fait de gros progrès dans tes positions et ta construction technique ! à travailler : les formes spécifiques (shiho nage sur muna dori/kata dori men uchi), la précision des mains sur les immobilisations, les techniques spéciales (juji garami, iji kime osae etc..). Maintenant que tu as le 2^e kyu, viens pratiquer avec les adultes plus souvent, afin d'éprouver une pratique plus engagée physiquement et des partenaires plus lourds, ce qui te préparera aux prochains grades

Oriane : un bon passage, avec du rythme et de la construction. Maintenant il faut mettre du poids, et travailler tes entrées (irimi), afin de pouvoir pratiquer avec les adultes de manière engagée physiquement. à travailler : les formes spécifiques (shiho nage sur muna dori/kata dori men uchi), la précision des mains sur les immobilisations, les techniques spéciales (juji garami, iji kime osae etc..).