

## 4<sup>eme</sup> DAN Artducombat jjt

### *Grade Technique*

Age minimum : 27 ans

Délai de présentation : 5 ans

### Préparation Kata

**KIME NO KATA (ou KIME SHIKI) et  
tout ou partie de 3 kata au choix**

### TACHI-WAZA :

Présentation de 4 techniques imposées par  
le jury

### NE WAZA :

\*Application des techniques  
d'étranglement, d'immobilisations et de  
clés à partir d'une situation choisie par le  
candidat.

**EXERCICES :** Tout ou partie à la  
demande du jury

- \*Uchi - komi (en déplacement)
- \*Yakusoku-geiko
- \* Sotai-rensu
- \* Kakari-geiko
- \* Nage komi



***N'oubliez pas de remplir votre dossier de Carrière  
indispensable pour la Commission Nationale des Grades***