

4^{eme} 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-rendez-vous**

*** Kakari-geiko**

*** Nage komi**



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