

# Club de Judo Lachenaie

## Passage de grade

Grade examiné : \_\_\_\_\_

Note finale : \_\_\_\_\_

Judoka : \_\_\_\_\_

Division : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Grade accordé :

Grade refusé :

BL = Blanche, BL-J = Blanche-jaune, J = Jaune, J-O = Jaune-orange, O = Orange, O-V = Orange-verte, V = Verte, V-B = Verte-Bleue, B = Bleue, B-M = Bleue-marron, M = Marron

### Grades

#### Chutes (Ukemis)

BL et +	1	Avant frappée (Mae ukemi)	
BL et +	2	Arrière (Ushiro ukemi)	
BL et +	3	Latérale (Yoko ukemi)	
O et +	4	Avant roulée (Zenko Kaiten)	
		<b>TOTAL</b>	

#### Techniques au sol (Osae Waza)

BL 1	1	Kesa Gatame	
BL-J	2	Kata Gatame	
BL-J 1	3	Kamishio Gatame	
J	4	Yokoshio Gatame	
J 1	5	Tateshio Gatame	
J-O	6	Mune Gatame	
J-O 1	7	Ushiro Gesa Gatame	
O	8	Kuzure Gesa Gatame	
O 1	9	Makura Gesa Gatame	
O-V	10	Kusure Gamishio Gatame	
O-V 1	11	Kusure Yokoshio Gatame	
V et +	12	Kata Osae Gatame	
		<b>TOTAL</b>	

#### Techniques debout (Nage Waza)

BL 1	1	O Soto Gari	
BL 1	2	Ippon Seoi Nage	
BL-J	3	O Uchi Gari	
BL-J	4	O Goshi	
BL-J 1	5	De Ashi Barai	
BL-J 1	6	Hiza Guruma	
J	7	Koshi Guruma	
J	8	Ko Soto Gari	
J 1	9	Uki Goshi	
J 1	10	Sasae Tsuru Komi Ashi	
J-O	11	Ko Uchi Gari	
J-O	12	Okuri Ashi Barai	
J-O 1	13	Tai Otoshi	
J-O 1	14	Harai Goshi	
O	15	Tsuru Goshi	
O	16	Tani Otoshi	
O 1	17	Tsurikomi Goshi	
O 1	18	Uchi Mata	
O-V	19	Yoko Otoshi	
O-V	20	Tomoe Nage	
O-V 1	21	Sukui Nage	
O-V 1	22	O Soto Guruma	

V	23	Ushiro Goshi	
V	24	Soto Maki Komi	
V 1	25	Hane Goshi	
V 1	26	Harai Tsuru Komi Ashi	
V-B	27	Kata Guruma	
V-B	28	Sumi Gaeshi	
V-B 1	29	Uki Otoshi	
V-B 1	30	Uki Waza	
B	31	Hane Maki Komi	
B	32	Yoko Wakare	
B 1	33	Ko Soto Gake	
B 1	34	Ashi Guruma	
B-M	35	Utsuri Goshi	
B-M	36	O Guruma	
B-M 1	37	Yoko Guruma	
B-M 1	38	Ura Nage	
M	39	Sumi Otoshi	
M	40	Yoko Gake	
		<b>TOTAL</b>	

#### Étranglements (Shime Waza)

V et +	1	Nami Juji Jime	
V et +	2	Kata Juji Jime	
V et +	3	Gyaku Juji Jime	
B et +	4	Hadaka Juji Jime	
B et +	5	Okuri Eri Jime	
B et +	6	Kata Ha Jime	
		<b>TOTAL</b>	

#### Clés de bras (Kansetsu Waza)

V et +	1	Ude Garami	
V et +	2	Ude Hishigi Juji Gatame	
V et +	3	Ude Hishigi Ude Gatame	
B et +	4	Ude Hishigi Waki Gatame	
B et +	5	Ude Hishigi Hara Gatame	
B et +	6	Ude Hishigi Hiza Gatame	
		<b>TOTAL</b>	

#### Autres

BL, BL-J, J	Attacher son nœud de ceinture	
BL, BL-J, J	Exécuter un renversement	
BL, BL-J, J	Exécuter une sortie d'immobilisation	
O, O-V	Exécuter 2 techniques à gauche (au choix)	
O, O-V	Exécuter 3 renversements	
O, O-V, V	Exécuter 2 techniques du Shinmeisho No waza	
V, V-B, B	Exécuter 2 (Verte) ou 4 (Bleue) techniques à gauche (au choix)	
V, V-B, B, B-M, M	Exécuter la 1ère série du Nage No Kata (comme Tori)	
B, B-M, M	Exécuter la 2e série du Nage No Kata (comme Tori)	
M	Exécuter la 3e série du Nage No Kata (comme Tori)	
	<b>TOTAL</b>	

Examineur : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_

Dir. Tech. : \_\_\_\_\_ Signature : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_