

Club de Judo Lachenaie

Passage de grade

Judoka : _____

Division : _____ Date : _____

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, M = Marron

Grade examiné : _____

Examineur : _____

Grade accordé :

Grade refusé :

Chutes (Ukemis)

		Nom	Tête	Bras	Frap.	Ctrl
Tous	2	Arrière (Ushiro ukemi)				
	3	Latérale (Yoko ukemi)				
	4	Avant (Zenpo kaiten)				

Techniques au sol (Osae Waza)

		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
BL 1 ^{er} degré	1	Kesa Gatame				
BL-J	2	Kata Gatame				
BL-J 1 ^{er} degré	3	Kamishio Gatame				
J	4	Yokoshio Gatame				
J 1 ^{er} degré	5	Tateshio Gatame				
J-O	6	Mune Gatame				
	7	Ushiro Gesa Gatame				
O	8	Kuzure Gesa Gatame				
	9	Makura Gesa Gatame				
O-V	10	Kusure Gamishio Gatame				
	11	Kusure Yokoshio Gatame				
V et +	12	Kata Osae Gatame				

Techniques debout (Nage Waza)

		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
BL 1 ^{er} degré	1	O Soto Gari				
	2	Seoi Nage ou Ippon Seoi nage				
BL-J	3	O Uchi Gari				
	4	O Goshi				
BL-J 1 ^{er} degré	5	De Ashi Barai				
	6	Hiza Guruma				
J	7	Koshi Guruma				
	8	Ko Soto Gari				
J 1 ^{er} degré	9	Uki Goshi				
	10	Sasae Tsuru Komi Ashi				
J-O	11	Ko Uchi Gari				
	12	Okuri Ashi Barai				
O	13	Tai Otoshi				
	14	Harai Goshi				
	15	Tsuru Goshi				
O-V	16	Tani Otoshi				
	17	Tsurikomi Goshi				
	18	Uchi Mata				
V	19	Yoko Otoshi				
	20	Tomoe Nage				
V	21	Sukui Nage				
	22	O Soto Guruma				
	23	Ushiro Goshi				
	24	Soto Maki Komi				

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

Étranglements (Shime Waza)

		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
V et +	1	Nami Juji Jime				
	2	Kata Juji Jime				
	3	Gyaku Juji Jime				
B et +	4	Hadaka Juji Jime				
	5	Okuri Eri Jime				
	6	Kata Ha Jime				

Clés de bras (Kansetsu Waza)

		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
V et +	1	Ude Garami				
	2	Ude Hishigi Juji Gatame				
	3	Ude Hishigi Ude Gatame				
B et +	4	Ude Hishigi Waki Gatame				
	5	Ude Hishigi Hara Gatame				
	6	Ude Hishigi Hiza Gatame				

Nage No Kata

		T. 1	T. 2	T. 3	D / G	Déco
V et +	1	Exécuter la 1ère série du Nage No Kata (comme Tori)				
B et +	2	Exécuter la 2e série du Nage No Kata (comme Tori)				
M	3	Exécuter la 3e série du Nage No Kata (comme Tori)				

Section bonus : autres

		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
BL, BL-J, J	Attacher son nœud de ceinture					
	Exécuter un renversement contre uke en tortue					
	Exécuter une sortie d'immobilisation					
O, O-V, V	Exécuter 2 techniques à gauche (au choix)					
	Exécuter un renversement contre uke en tortue					
	Exécuter un renversement contre uke en garde					
	Exécuter un passage de garde					
V et +	Exécuter 2 techniques de contre-attaques					
	Exécuter 2 techniques en combinaison (au choix)					

Dir. Tech. : _____ Date : _____