

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 (Zenko 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					
O	7	Ushiro Gesa Gatame					
	8	Kuzure Gesa Gatame					
O-V	9	Makura Gesa Gatame					
	10	Kusure Gamishio Gatame					
V et +	11	Kusure Yokoshio Gatame					
	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 Tsuri Komi Ashi					
J-O	11	Ko Uchi Gari					
	12	Okuri Ashi Barai					
O	13	Tai Otoshi					
	14	Harai Goshi					
	15	Tsuri Goshi					
	16	Tani Otoshi					
O-V	17	Tsurikomi Goshi					
	18	Uchi Mata					
	19	Yoko Otoshi					
	20	Tomoe Nage					
V	21	Sukui Nage					
	22	O Soto Guruma					
	23	Ushiro Goshi					
	24	Soto Maki Komi					

Jaune et - : 2/5 critères et 50%

Orange et verte : 3/5 critères et 60%

Bleue et + : 4/5 critères et 75%

		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
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 : _____

Jaune et - : 2/5 critères et 50%

Orange et verte : 3/5 critères et 60%

Bleue et + : 4/5 critères et 75%