

Club de Judo Lachenaie

Passage de grade

Nom : _____ Grade examiné : _____
 Division : _____ Évaluateur : _____
 Date : _____ Résultat : ☐ Réussite ☐ Échec

CHUTES (UKEMIS)

TOUS		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl			Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
1	Arrière (Ushiro ukemi)						3	Roulade avant (Zenko kaiten)					
2	Latérale (Yoko ukemi)												

TECHNIQUES D'IMMOBILISATION (OSAE WAZA)

BLANCHE-JAUNE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl	JAUNE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
1	Kesa Gatame						3	Kamishio Gatame					
2	Kata Gatame						4	Yokoshio Gatame					
JAUNE-ORANGE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl	ORANGE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
5	Tateshio Gatame						7	Kuzure Kesa Gatame					
6	Mune Gatame						8	Kuzure Kamishio Gat.					
ORANGE-VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl	VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
9	Kuzure Yokoshio Gat.						11	Ushiro Kesa Gatame					
10	Makura Kesa Gatame						12	Sankaku Gatame					
BLEUE ET +		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl			Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
13	Uki Gatame						14	Ura Gatame					

ÉTRANGLEMENTS (SHIME WAZA)

VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl	BLEUE ET +		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
1	Nami Juji Jime						7	Kata Te Jime					
2	Kata Juji Jime						8	Koshi Jime					
3	Gyaku Juji Jime						9	Sode Guruma Jime					
4	Hadaka Jime						10	Sankaku Jime					
5	Okuri Eri Jime						11	Ryote Jime					
6	Kata Ha Jime						12	Tsukkomi Jime					

CLÉS ARTICULAIRES (KANSETSU WAZA)

VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl	BLEUE ET +		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
1	Ude Garami						5	Ude Hishigi Waki Gat.					
2	Ude Hishigi Juji Gatame						6	Ude Hishigi Hara Gat.					
3	Ude Hishigi Ude Gatame						7	Ude Hishigi Ashi Gatame					
4	Ude Hishigi Hiza Gatame						8	Ude Hishigi Te Gatame					

NAGE NO KATA

VERTE ET +			T.1	T.2	T.3	D / G	Déco
1	Verte	Série 1 : Te waza (<i>Uki otoshi, Seoi nage, Kata guruma</i>)					
2	Bleue	Série 2 : Koshi waza (<i>Uki goshi, Harai goshi, Tsurikomi goshi</i>)					
3	Marron	Série 3 : Ashi waza (<i>Okuri ashi barai, Sasae tsurikomi ashi, Uchi mata</i>)					

TECHNIQUES DE PROJECTIONS (NAGE WAZA)

BLANCHE-JAUNE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl	JAUNE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
1	O Soto Gari						7	Hiza Guruma					
2	Ippon Seoi Nage						8	Sasae Tsuru Komi Ashi					
3	O Uchi Gari						9	Ko Uchi Gari					
4	O Goshi						10	Tai Otoshi					
5	De Ashi Barai						11	Tsuru Goshi					
6	Ko Soto Gari						12	Seoi Nage					

JAUNE-ORANGE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl	ORANGE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
13	Uki goshi						19	Yoko Otoshi					
14	Koshi Guruma						20	Uki Otoshi					
15	Okuri Ashi Barai						21	Uchi Mata					
16	Harai Goshi						22	Ko Soto Gake					
17	Tsurikomi Goshi						23	Tsubame Gaeshi					
18	Ushiro Goshi						24	Sode Tsurikomi Goshi					

ORANGE-VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl	VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
25	Tani Otoshi						31	Soto Makikomi					
26	Uki Waza						32	Kata Guruma					
27	Ashi Guruma						33	Sumi Gaeshi					
28	Tomoe Nage						34	O Soto Guruma					
29	O Soto Otoshi						35	Hikikomi Gaeshi					
30	Hane Goshi						36	O Uchi Gaeshi					

BLEUE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl			Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
37	Sukui Nage **						43	Morote Gari **					
38	Hane Makikomi						44	Tawara Gaeshi					
39	Harai Goshi Gaeshi						45	Harai Makikomi					
40	O Guruma						46	Uchi Mata Makikomi					
41	Yoko Guruma						47	Uchi Mata Gaeshi					
42	Sumi Otoshi						48	Yoko Tomoe Nage					

MARRON		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl			Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
49	Utsuri Goshi						55	Harai Tsurikomi Ashi					
50	Ura Nage						56	Yama Arashi					
51	Yoko Gake						57	Uchi Mata Sukashi					
52	Kuchiki Taoshi **						58	Hane Goshi Gaeshi					
53	Kibisu Gaeshi **						59	Yoko Wakare					
54	O Soto Makikomi						60	Ko Uchi Gaeshi					

SECTION BONUS (✓ ou ✕) Au choix de l'évaluateur

JAUNE ET -		ORANGE		VERTE ET +	
Attacher sa ceinture		Faire une technique à gauche		Contre-attaque au choix	
Renverser Uke en position tortue		Renverser Uke de la garde		Combinaison au choix	
Faire un sortie d'immobilisation		Faire un passage de garde		Randori souple	