

Nom : _____

Division : _____ Date : _____

Grade : _____

Évaluateur : _____

Résultat : ☐ Réussite ☐ Échec

Club de Judo Lachenaie

Passage de grade

Aide-mémoire vidéo en ligne →



CHUTES (UKEMIS)

TOUS		Nom	Tête	Bras	Frappe	Ctrl			Nom	Tête	Bras	Frappe	Ctrl
1	Arrière (Ushiro ukemi)						3	Roulade avant (Zempo 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 (Uki otoshi, Seoi nage, Kata guruma)					
2	Bleue	Série 2 : Koshi waza (Uki goshi, Harai goshi, Tsurikomi goshi)					
3	Marron	Série 3 : Ashi waza (Okuri ashi barai, Sasae tsurikomi ashi, Uchi mata)					

TECHNIQUES DE PROJECTIONS (NAGE WAZA)

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

JAUNE-ORANGE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl	ORANGE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
11	Uki Goshi						16	Yoko Otoshi					
12	Tai Otoshi						17	Koshi Guruma					
13	Okuri Ashi Barai						18	Tsurikomi Goshi					
14	Harai Goshi						19	Ushiro Goshi					
15	Sasae Tsuri Komi Ashi						20	Sode Tsurikomi Goshi					

ORANGE-VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl	VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
21	Tani Otoshi						26	Uki Waza					
22	Uchi Mata						27	Sumi Gaeshi					
23	O Soto Otoshi						28	O Soto Guruma					
24	Hane Goshi						29	Seoi Otoshi					
25	Uki Otoshi						30	Ko Uchi Makikomi					

BLEUE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl			Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
31	Ko Soto Gake						35	Sumi Otoshi					
32	Kata Guruma						36	Tomoe Nage					
33	Ashi Guruma						37	Soto Makikomi					
34	O Guruma						38	Kaeshi waza (au choix)					

MARRON		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl			Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
39	Utsuri Goshi						43	Hane Makikomi					
40	Ura Nage						44	Yoko Wakare					
41	Yoko Guruma						45	Yoko Gake					
42	Sukui Nage **						46	Kaeshi waza (au choix)					

SECTION RANDORI (✓ ou ✕) Avec souplesse, variété, contrôle et réalisme

JAUNE ET -		ORANGE		VERTE ET +	
Kumikata de base		Kumikata varié		Combinaison et enchaînement	
Déplacements		Liaison debout-sol		Contre-attaque	
Attaque et défense		Projection en mouvement		Shime waza / Kansetsu waza	

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

JAUNE ET -		ORANGE		VERTE ET +	
Attacher sa ceinture		Faire une technique à gauche		Tokui waza en situations variées	
Renverser Uke en position tortue		Renverser Uke de la garde		Démonstration de Kumikata avancé	
Faire un sortie d'immobilisation		Faire un passage de garde			