Nom : _____

Division : _____ **Date :** _____

Grade : _____

Évaluateur : _____

Résultat : ☐ **Réussite** ☐ **Échec**

Club de Judo Lachenaie

Passage de grade

(Vidéo disponible en cliquant sur le nom de chaque technique)

Version web

CHUTES (UKEMIS)

TOUS		Nom	Tête	Bras	Frappe	Ctrl
1	Arrière (Ushiro ukemi)					
2	Latérale (Yoko ukemi)					
3	Roulade avant (Zenpo kaiten)					

TECHNIQUES D'IMMOBILISATION (OSAE WAZA)

BLANCHE-JAUNE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
1	Kesa Gatame					
2	Kata Gatame					
JAUNE-ORANGE		**Nom**	**Kuzu**	**Tsuk**	**Kake**	**Ctrl**
5	Tateshio Gatame					
6	Mune Gatame					
ORANGE-VERTE		**Nom**	**Kuzu**	**Tsuk**	**Kake**	**Ctrl**
9	Kuzure Yokoshio Gat.					
10	Makura Kesa Gatame					
BLEUE ET +		**Nom**	**Kuzu**	**Tsuk**	**Kake**	**Ctrl**
13	Uki Gatame					

JAUNE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
3	Kamishio Gatame					
4	Yokoshio Gatame					
ORANGE		**Nom**	**Kuzu**	**Tsuk**	**Kake**	**Ctrl**
7	Kuzure Kesa Gatame					
8	Kuzure Kamishio Gat.					
VERTE		**Nom**	**Kuzu**	**Tsuk**	**Kake**	**Ctrl**
11	Ushiro Kesa Gatame					
12	Sankaku Gatame					
		Nom	**Kuzu**	**Tsuk**	**Kake**	**Ctrl**
14	Ura Gatame					

ÉTRANGLEMENTS (SHIME WAZA)

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

BLEUE ET +		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
7	Kata Te Jime					
8	Koshi Jime					
9	Sode Guruma Jime					
10	Sankaku Jime					
11	Ryote Jime					
12	Tsukkomi Jime					

CLÉS ARTICULAIRES (KANSETSU WAZA)

VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
1	Ude Garami					
2	Ude Hishigi Juji Gatame					
3	Ude Hishigi Ude Gatame					
4	Ude Hishigi Hiza Gatame					

BLEUE ET +		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
5	Ude Hishigi Waki Gat.					
6	Ude Hishigi Hara Gat.					
7	Ude Hishigi Ashi 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)*					

Jaune et - : 2/5 critères et 50% Orange et verte : 3/5 critères et 60% Bleue et + : 4/5 critères et 75%

Nage waza, Shime waza, Kansetsu waza : grade visé + 2 / précédent **| Osae waza, bonus :** grade visé + 1 / précédent

TECHNIQUES DE PROJECTIONS (NAGE WAZA)

BLANCHE-JAUNE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
1	O Soto Gari					
2	Ippon Seoi Nage					
3	O Uchi Gari					
4	O Goshi					
5	De Ashi Barai					

JAUNE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
6	Hiza Guruma					
7	Ko Soto Gari					
8	Ko Uchi Gari					
9	Tsuri Goshi					
10	Seoi Nage					

JAUNE-ORANGE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
11	Uki Goshi					
12	Tai Otoshi					
13	Okuri Ashi Barai					
14	Harai Goshi					
15	Sasae Tsuri Komi Ashi					

ORANGE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
16	Yoko Otoshi					
17	Koshi Guruma					
18	Tsurikomi Goshi					
19	Ushiro Goshi					
20	Sode Tsurikomi Goshi					

ORANGE-VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
21	Tani Otoshi					
22	Uchi Mata					
23	O Soto Otoshi					
24	Hane Goshi					
25	Uki Otoshi					

VERTE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
26	Uki Waza					
27	Sumi Gaeshi					
28	O Soto Guruma					
29	Seoi Otoshi					
30	Ko Uchi Makikomi					

BLEUE		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
31	Ko Soto Gake					
32	Kata Guruma					
33	Ashi Guruma					
34	O Guruma					

		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
35	Sumi Otoshi					
36	Tomoe Nage					
37	Soto Makikomi					
38	Kaeshi waza (au choix)					

MARRON		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
39	Utsuri Goshi					
40	Ura Nage					
41	Yoko Guruma					
42	Sukui Nage					

		Nom	Kuzu	Tsuk	Kake	Ctrl
43	Hane Makikomi					
44	Yoko Wakare					
45	Yoko Gake					
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 enchainement	
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			

Jaune et - : 2/5 critères et 50% Orange et verte : 3/5 critères et 60% Bleue et + : 4/5 critères et 75%
Nage waza, Shime waza, Kansetsu waza : grade visé + 2 / précédent **| Osae waza, bonus :** grade visé + 1 / précédent