



PASSAGE DE GRADES SAISON

20...../20.....

NOM : GRADE PRESENTE : **ORANGE**

PRENOM : TOTAL :/100

UV 1 : TACHI WAZA : Techniques debout

CONSIGNES	NOTE
- Démonstration de 12 techniques de projection différentes (1 pt/technique)	/12

UV 2 : TACHI WAZA : Situations debout

CONSIGNES	NOTE
- Démontrer une technique quand Uke tire Tori (2 pts) - Démontrer une technique quand Uke pousse Tori (2 pts) - Démontrer une technique quand Uke se déplace du côté où je tiens la manche (2 pts) - Démontrer une technique quand Uke se déplace du côté où je tiens le revers (2 pts) - Démontrer une technique quand Uke se déplace en cercle (2 pts) - Démontrer un redoublement d'attaque (2 pts) - Démontrer la riposte après Hiza Guruma (2 pts) - Démontrer une balance Avant/Arrière (2 pts) - Démontrer une balance Arrière / Avant (2 pts)	/18

UV 3 : NE WAZA : Techniques sol

CONSIGNES	NOTE
- Démonstration de 5 techniques de contrôle différentes (2 pts/technique)	/10

UV 4 : NE WAZA : Situations au sol

CONSIGNES	NOTE
- Démontrer 4 retournements à 4 pattes de face (6 pts) - Démontrer 4 retournements à 4 pattes de côté (6 pts) - Démontrer 2 retournements à 4 pattes à cheval (3 pts) - Démontrer 2 renversements Tori assis, Uke entre les jambes (3 pts) - Démontrer une entrée, Uke assis, Tori entre les jambes (1 pt) - Démontrer un dégagement de jambe (1 pt)	/20

UV 5 : Liaisons Debout / Sol

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none">- Savoir contrôler Uke après l'avoir projeté pour l'empêcher de se mettre sur le ventre (2 pts)- Contrôler la chute de Uke après l'avoir projeté avec une technique avant et l'immobiliser alors que Uke essaie de se remettre sur le ventre (2 pts)- Contrôler la chute de Uke après l'avoir projeté avec une technique arrière et l'immobiliser (3 pts)- Contrôler la chute de Uke après l'avoir projeté avec une technique arrière et l'immobiliser alors que Uke essaie de se remettre sur le ventre (3 pts)	/10

UV 6 : Environnement du Judo

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none">- Vocabulaire : Commencez, attendez, fin du combat, saluez, vêtement pour faire le judo, tapis de judo, salle de judo, inventeur du judo, couleur des ceintures (2 pts)- Faire son nœud de ceinture (1 pt)- Chute arrière (3 pts)- Chute avant (3 pts)- Chute latérale (3 pts)- Arbitrage : Connaitre les points, leur nom et leur geste (3 pts)	/15

UV 7 : Kata

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none">- Démontrer la première série du Nage No Kata	/15

TOTAL	/100	DECISION – GRADE :
COMMENTAIRE :		

Techniques demandées pour UV 1 : TACHI WAZA

HIZA GURUMA	KO SOTO GARI	HARAI GOSHI
SASAE TSURI KOMI ASHI	O UCHI GARI	MOROTE SEOI NAGE
TAI OTOSHI	KO UCHI GARI	ERI SEOI NAGE
UKI GOSHI	IPPON SEOI NAGE	KOSHI GURUMA
KUBI NAGE	OKURI ASHI BARAI	DE ASHI BARAI
MOROTE AVEC BARRAGE	ASHI GURUMA	
O SOTO GARI	O GOSHI	

Techniques demandées pour UV 3 : NE WAZA

KAMI SHIO GATAME	HON GESA GATAME	KUZURE-TATE-SHIO-GATAME
YOKO SHIO GATAME	KATA GATAME	KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME
TATE SHIO GATAME	USHIRO-GESA-GATAME	MAKURA GESA GATAME
KUSURE GESA GATAME	KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME	