



# PASSAGE DE GRADES SAISON

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

NOM : GRADE PRESENTE : **BLEUE**

PRENOM : TOTAL : ...../100

## UV 1 : TACHI WAZA : Techniques debout

CONSIGNES	NOTE
- Démonstration de 25 techniques de projection différentes (1 pt/technique)	/25

## UV 2 : TACHI WAZA : Situations debout

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démontrer une technique à gauche avec une garde à droite (2 pts/technique)</li> <li>- Démontrer une technique en Uchi Komi statique (2 pts/technique)</li> <li>- Démontrer une technique en Uchi Komi en déplacement (2 pts/technique)</li> <li>- Démontrer une technique en nage Komi en Statique (2 pts/technique)</li> <li>- Démontrer une technique en Nage Komi en déplacement (2 pts/technique)</li> </ul>	/10

## UV 3 : NE WAZA : Techniques sol

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démonstration de 6 techniques de contrôle différentes (1 pt/technique)</li> <li>- Démonstration de 3 techniques d'étranglement différentes (1 pt/technique)</li> <li>- Démonstration de 3 techniques de clé de bras différentes (1 pt/technique)</li> </ul>	/12

## UV 4 : NE WAZA : Situations au sol

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démontrer 15 retournements à 4 pattes (1 pt/technique)</li> <li>- Démontrer 6 renversements Tori assis, Uke entre les jambes (1 pt/technique)</li> <li>- Démontrer 4 entrées, Uke assis, Tori entre les jambes (1 pt/technique)</li> </ul>	/25

## UV 5 : Liaisons Debout / Sol

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Démontrer ses 4 liaisons debout-sol préférées après projection de Tori (1 pt/technique)</li> <li>- Démontrer ses 2 liaisons debout-sol préférées après projection de Uke (1 pt/technique)</li> </ul>	/6

## UV 6 : Environnement du Judo

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Savoir remplir une poule de compétition (5 pts/technique)</li><li>- Savoir remplir un tableau à double repêchage (5 pts/technique)</li></ul>	/10

## UV 7 : Kata

CONSIGNES	NOTE
<ul style="list-style-type: none"><li>- Démontrer la deuxième et troisième série du Nage No Kata (6 pts/série)</li></ul>	/12

<b>TOTAL</b>	<b><i>/100</i></b>	<b>DECISION – GRADE :</b>
<b>COMMENTAIRE :</b>		

## Techniques demandées pour UV 1 : TACHI WAZA

HIZA GURUMA	O GOSHI	TE GURUMA
SASAE TSURI KOMI ASHI	HARAI GOSHI	SUMI GAESHI
TAI OTOSHI	MOROTE SEOI NAGE	YOKO GURUMA
UKI GOSHI	ERI SEOI NAGE	HANE GOSHI
KUBI NAGE	KOSHI GURUMA	SOTO MAKI KOMI
MOROTE AVEC BARRAGE	DE ASHI BARAI	KATA GURUMA
O SOTO GARI	TSURI KOMI GOSHI	
KO SOTO GARI	SODE TSURI KOMI GOSHI	
O UCHI GARI	UCHI MATA	
KO UCHI GARI	TANI OTOSHI	
IPPON SEOI NAGE	USHIRO GOSHI	
OKURI ASHI BARAI	TOMOE NAGE	
ASHI GURUMA	YOKO TOMOE NAGE	

## Techniques demandées pour UV 3 : NE WAZA

KAMI SHIO GATAME	KUZURE-YOKO-SHIHO-GATAME	SANKAKU-JIME
TATE SHIO GATAME	MAKURA GESA GATAME	UDE-GATAME
YOKO SHIO GATAME	KATA-HA-JIME	UDE-GARAMI
KUSURE GESA GATAME	HADAKA-JIME	JUJI-GATAME
HON GESA GATAME	OKURI-ERI-JIME	WAKI-GATAME
KATA GATAME	SODE GURUMA	HARA-GATAME
USHIRO-GESA-GATAME	KATA-JUJI-JIME	ASHI-GATAME
KUZURE-KAMI-SHIHO GATAME	GYAKU-JUJI-JIME	
KUZURE-TATE-SHIO-GATAME	NAMI-JUJI-JIME	