



PASSAGE DE GRADES SAISON

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

NOM : GRADE PRESENTE : **MARRON**

PRENOM : TOTAL :/100

UV 1 : TACHI WAZA : Techniques debout

CONSIGNES	NOTE
- Démonstration de 30 techniques de projection différentes (0,5 pt/technique)	/15

UV 2 : TACHI WAZA : Situations debout

CONSIGNES	NOTE
- Démontrer ses 4 projections préférés chacune dans un secteur de chute différent - A partir de son Tokui Waza, démontrer : <ul style="list-style-type: none">○ Tendoku Renshu,○ Uchi Komi en statique et déplacement○ Nage Komi en statique et déplacement○ Les techniques qui amènent à son Tokui Waza○ Les esquives et blocages○ Les enchainements○ Les contres	/15

UV 3 : NE WAZA : Techniques sol

CONSIGNES	NOTE
- Démonstration de 6 techniques de contrôle différentes (1 pt/technique) - Démonstration de 5 techniques d'étranglement différentes (1 pt/technique) - Démonstration de 4 techniques de clé de bras différentes (1 pt/technique)	/15

UV 4 : NE WAZA : Situations au sol

CONSIGNES	NOTE
- A partir d'une situation de son choix, démontrer des techniques qui amènent à : <ul style="list-style-type: none">○ Des immobilisations,○ Des étranglements,○ Des clés de bras<ul style="list-style-type: none">▪ Démonstration de 4 minutes	/15

UV 5 : Liaisons Debout / Sol

CONSIGNES	NOTE
- Démontrer plusieurs liaisons debout-sol à partir de son Tokui Waza <ul style="list-style-type: none">▪ Démonstration de 4 minutes	/15

UV 6 : Environnement du Judo

CONSIGNES	NOTE	
<ul style="list-style-type: none">- <u>Arbitrage</u> : Connaître les points, leur nom et leur geste (2 pts/technique) Connaître cinq fautes qui amènent à une petite pénalité (shido) (2 pts/technique) Connaître 3 fautes qui amènent à une grosse pénalité (Hansoku Make) (2 pts/technique) Connaître les termes pour le début et la fin de l'immobilisation (2 pts/technique) Savoir arbitrer un combat (2 pts/technique)		/10

UV 7 : Kata

CONSIGNES	NOTE	
<ul style="list-style-type: none">- Démonstration des 3 premières séries du Nage No Kata (5 pts/série)		/15

TOTAL

/100

DECISION – GRADE :

COMMENTAIRE :

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	MOROTE GARI
KO SOTO GARI	SODE TSURI KOMI GOSHI	UTSURI GOSHI
O UCHI GARI	UCHI MATA	URA NAGE
KO UCHI GARI	TANI OTOSHI	KUSHIKI DAOSHI
IPPON SEOI NAGE	USHIRO GOSHI	HARAI TSURI KOMI ASHI
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	