



PASSAGE DE GRADE JUDO



Niveau	UV1: Kata	UV2: Expression technique		UV3: Combat	Points importants
		Tachi waza	Ne waza		
Blanche à jaune	2 premières techniques du Nage no kata (à droite)	3 projection avant 3 projection arrière 2 enchaînement avant / arrière 2 liaison debout sol Tout en statique	2 immobilisations 2 retournements	1 kakari geiko 1 randori debout / sol 1 randori ne waza	Maitrise de la chute
Jaune à orange	3 techniques à choisir sur les 2 premières série du nage no kata (à droite)	3 projection avant 3 projection arrière 2 enchaînement avant / arrière 3 liaison debout sol Tout en statique	3 immobilisations 3 retournements	2 kakari geiko 1 randori debout / sol 2 randori ne waza	Maitrise de la chute Placement sur les projections
Orange à verte	3 techniques à choisir sur les 2 premières série du nage no kata (à droite et à gauche)	4 projection avant 4 projection arrière 3 enchaînement avant / arrière 3 liaison debout sol 1 redoublement d'attaque Statique + déplacement	4 immobilisations 2 situations de travail	2 kakari geiko 1 randori debout / sol 2 randori ne waza	Maitrise de la chute du partenaire
Verte à bleue	5 techniques à choisir sur les 3 premières série du nage no kata (à droite et à gauche)	4 projection avant 4 projection arrière 3 enchaînement avant / arrière 3 liaison debout sol 1 redoublement d'attaque Statique + déplacement	4 immobilisations 2 situations de travail	2 kakari geiko 1 randori debout / sol 2 randori ne waza 1 combat	Faire chuter le partenaire avec différents points importants (déséquilibre, placement...)
Bleue à marron	6 techniques à choisir sur les 3 premières série du nage no kata (à droite et à gauche)	1 projection avant + 1 projection arrière: - uchi komi - nage komi - déplacement - action réaction - différents kumikata - enchaînement jujitsu (option) - liaison debout sol Montrer la maîtrise de techniques élémentaires	A partir d'une situation de travail: - retournement - clé / immobilisation / étranglement - réaction du partenaire: (blocage) enchaîner sur autre retournement	2 kakari geiko 2 randori debout / sol 2 randori ne waza 2 combat	Maitrise des différents points précédents

NOMENCLATURE

PROGRAMME TECHNIQUE – 1 ^{er} DAN NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)			
<p style="text-align: center;"><u>KOSHI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Harai-goshi - Koshi-guruma - O-goshi - Tsurikomi-goshi - Uchi-mata - Uki-goshi - Ushiro-goshi 	<p style="text-align: center;"><u>TEWAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ippon-seoi-nage - Kata-guruma - Morote-seoi-nage - Tai-otoshi - Te-guruma - Uki-otoshi 	<p style="text-align: center;"><u>ASHI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ashi-guruma - De-ashi-barai (-harai) - Hiza-guruma - Ko soto-gari - Ko uchi-gari - Okuri-ashi-barai (-harai) - O soto-gari - O soto-otoshi - O uchi-gari - Sasae-tsurikomi-ashi - Tsubame-gaeshi - Uchi-mata 	<p style="text-align: center;"><u>SUTEMI-WAZA</u></p> <p style="text-align: center;">MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sumi-gaeshi - Tomoe-nage <p style="text-align: center;">YOKO-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ko uchi-makikomi - Tani-otoshi - Yoko-tomoe-nage - Yoko-guruma
TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)			
<p style="text-align: center;"><u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hon-gesa-gatame - Kami-shiho-gatame - Kuzure-gesa-gatame - Kuzure-yoko-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame 	<p style="text-align: center;"><u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gyaku-juji-jime - Hadaka-jime - Kata-ha-jime - Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Okuri-eri-jime 	<p style="text-align: center;"><u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ude-hishigi-juji-gatame - Ude-hishigi-ude-gatame - Ude-hishigi-waki-gatame - Ude-garami 	<p style="text-align: center;"><u>SITUATIONS DE TRAVAIL</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes - 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval - 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes