



## 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 <b>Tout en statique</b>	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 <b>Tout en statique</b>	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 <b>Statique + déplacement</b>	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 <b>Statique + déplacement</b>	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)	<b>1 projection avant + 1 projection arrière:</b> - uchi komi - nage komi - déplacement - action réaction - différents kumikata - enchaînement jujitsu (option) - liaison debout sol <b>Montrer la maîtrise de techniques élémentaires</b>	<b>A partir d'une situation de travail:</b> - 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 <sup>er</sup> DAN NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)			
<p style="text-align: center;"><b><u>KOSHI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Harai-goshi</li> <li>- Koshi-guruma</li> <li>- O-goshi</li> <li>- Tsurikomi-goshi</li> <li>- Uchi-mata</li> <li>- Uki-goshi</li> <li>- Ushiro-goshi</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>TEWAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ippon-seoi-nage</li> <li>- Kata-guruma</li> <li>- Morote-seoi-nage</li> <li>- Tai-otoshi</li> <li>- Te-guruma</li> <li>- Uki-otoshi</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>ASHI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ashi-guruma</li> <li>- De-ashi-barai (-harai)</li> <li>- Hiza-guruma</li> <li>- Ko soto-gari</li> <li>- Ko uchi-gari</li> <li>- Okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- O soto-gari</li> <li>- O soto-otoshi</li> <li>- O uchi-gari</li> <li>- Sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- Tsubame-gaeshi</li> <li>- Uchi-mata</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>SUTEMI-WAZA</u></b></p> <p style="text-align: center;"><b>MA-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sumi-gaeshi</li> <li>- Tomoe-nage</li> </ul> <p style="text-align: center;"><b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ko uchi-makikomi</li> <li>- Tani-otoshi</li> <li>- Yoko-tomoe-nage</li> <li>- Yoko-guruma</li> </ul>
TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)			
<p style="text-align: center;"><b><u>IMMOBILISATIONS</u></b> <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hon-gesa-gatame</li> <li>- Kami-shiho-gatame</li> <li>- Kuzure-gesa-gatame</li> <li>- Kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- Tate-shiho-gatame</li> <li>- Yoko-shiho-gatame</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>ÉTRANGLEMENTS</u></b> <b><u>SHIME-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyaku-juji-jime</li> <li>- Hadaka-jime</li> <li>- Kata-ha-jime</li> <li>- Kata-juji-jime</li> <li>- Nami-juji-jime</li> <li>- Okuri-eri-jime</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>CLÉS AUX COUDES</u></b> <b><u>KANSETSU-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- Ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- Ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- Ude-garami</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><b><u>SITUATIONS DE TRAVAIL</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes</li> <li>- 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval</li> <li>- 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes</li> </ul>