

# ASJJ JUDO CLICHY

Critères d'évaluation passage de grade ASJJ Clichy

*Ceinture marron*



**TECHNIQUES DEBOUT**

*Techniques de projection*

*Techniques de hanche*

**TACHI-WAZA**

**NAGI-WAZA**

**KOSHI-WAZA**



Sode Tsurikomi Goshi



Hane Goshi



Harai Goshi



Uchi Mata



Utsuri Goshi



Ushiro Goshi



Uki Goshi



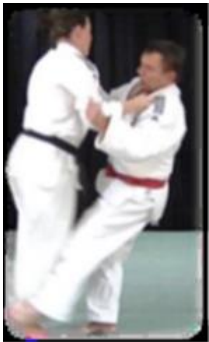
Tsure Komi Goshi

Techniques de jambes

ASHI-WAZA



Ko Soto Gaki



Okuri Ashi Barai



Uchi Mata (forme jambe)



Sasae Tsure Komi Ashi



Hiza guruma



Ashi Guruma



Ko Soto Gari



Harai Tsurikomi Ashi

Techniques de bras

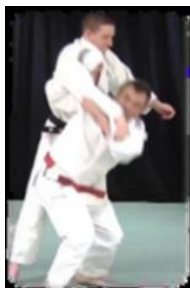
TE-WAZA



Te Guruma



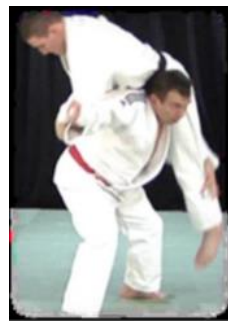
Uki Otoshi



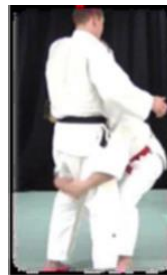
Eri Seoi Nagi



Seoi Otoshi



Kata Guruma



Morote Gari



Te Guruma



Kibisu Gaeshi

*Techniques de sacrifice*

*SUTEMI-WAZA*



Yoko Otoshi



Yoko Guruma



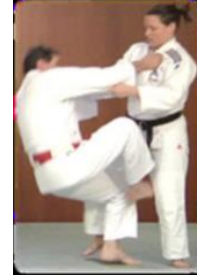
Yoko Wakari



Soto Makikomi



Harai Makikomi



Sumi Gaeshi



Tomoe Nage



Tani Otoshi

### TRAVAIL TECHNIQUE DEBOUT

*TORI doit pouvoir démontrer 5 enchainements debout de son choix et 5 lasons debout-Sol*

1. 1 Exercice d'Uchi Komi
2. 1 Exercice de Nage Komi

### TECHNIQUE AU SOL

#### Clés de bras

NE-WAZA  
KANSETSU-WAZA

*TORI doit pouvoir démontrer 5 clés de bras de son choix tirer de l'annexe ci-dessous :*

1. ude-hishigi-ashi-gatame
2. ude-hishigi-hara-gatame
3. ude-hishigi-hiza-gatame
4. ude-hishigi-juji-gatame
5. ude-hishigi-sankaku-gatame
6. ude-hishigi-ude-gatame
7. ude-hishigi-waki-gatame
8. ude-garam

#### Etranglements

SHIME-WAZA

*TORI doit pouvoir démontrer 4 étranglements de son choix tirer de l'annexe ci-dessous :*

1. ashi-gatame-jime
2. gyaku-juji-jime
3. hadaka-jime
4. kata-ha-jime
5. kata-juji-jie
6. kata-te-jime
7. morote-jime
8. nami-juji-jime
9. okuri-eri-jime
10. sankaku-jime

11. *sode-guruma-jime***Immobilisations****OSAEKOMI-WAZA**

**TORI doit pouvoir démontrer 5 immobilisations et 3 sorties d'immobilisation de son choix tirer de l'annexe ci-dessous :**

1. *hon-gesa-gatame*
2. *kami-shiho-gatame*
3. *kata-gatame*
4. *kuzure-gesa-gatame*
5. *kuzure-kami-shiho-gatame*
6. *kuzure-tate-shiho-gatame*
7. *kuzure-yoko-shiho-gatame*
8. *tate-shiho-gatame*
9. *ushiro-kesa-gatame*
10. *yoko-shiho-gatame*
11. *makura-gesa-gatame*

**KATA**

3 ères séries du Nage No Kata