

ASJJ JUDO CLICHY

Critères d'évaluation passage de grade ASJJ Clichy

Ceinture orange et verte



TECHNIQUES DEBOUT

Techniques de projection

Techniques de hanche

TACHI-WAZA

NAGI-WAZA

KOSHI-WAZA



O Goshi (Grand bascule de hanche)



Uki Goshi (Hanche flottée)



Kubi Nagi (Projection par le cou)



Harai Goshi (Hanche balayée)



Uchi Mata (Fauchage par l'intérieur de la cuisse)

Techniques de jambes

ASHI-WAZA



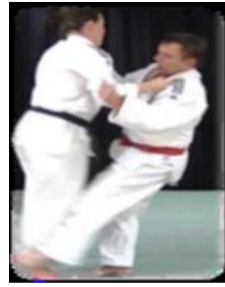
O Soto Gari (Grand fauchage extérieur)



O Uchi Gari (Grand fauchage intérieur)



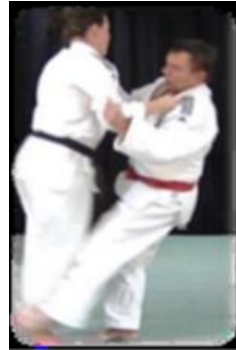
Sasae Tsurikomi Ashi (Blocage du pied en penchant)



De Ashi Barai (Balayage du pied avancé)



Hiza Guruma (Roue autour du genou)



O Kuri Ashi Barai (Balayage des deux jambes)



Ko Soto Gari (Petit fauchage extérieur)

Techniques de bras

TE-WAZA



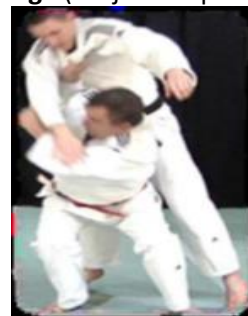
Tai Otoshi (Renversement du corps par barrage)



Ippon Soe Nage (Projection par-dessus l'épaule)



Eri Soe Nage (Projection d'épaule par le revers)



Morote Soe Nage (Projection d'épaule à deux mains)

TRAVAIL TECHNIQUE DEBOUT

TORI doit pouvoir démontrer 5 enchainements debout de son choix et 1 liaison debout-Sol

TECHNIQUE AU SOL

Immobilisations

NE WAZA

OSAEKOMI WAZA



Hon-gesa-gatame (Contrôle de base par le travers)



Yoko Shiho Gatame (Contrôle des 4 points par le côté)



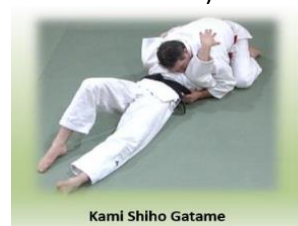
Tate Shiho Gatame (Contrôle des 4 points à cheval)



Kami Shiho Gatame (Contrôle des 4 points par le dessus)



Kuzure Gesa Gatame (Variante du contrôle par le travers)



Kami ShihoGatame (Contrôle des 4 points par le dessus)

Renversements / retournements

SANKU WAZA

TORI doit pouvoir présenter 5 retournements de son choix

LES CHUTES

UKEMI

- MAE UKEMI** (*Chute avant*)
- USHIRO UKEMI** (*Chute arrière*)
- Yoko Ukemi** (*Chute latérale*)