

# ASJJ JUDO CLICHY

Critères d'évaluation passage de grade ASJJ Clichy

*Ceinture blanche et jaune*



## TECHNIQUES DEBOUT

### Techniques de projection

#### Techniques de hanche



O Goshi (Grand bascule de hanche)



Uki Goshi (Hanche flottée)



Kubi Nagi (Projection par le cou)

TACHI WAZA

NAGI WAZA

KOSHI WAZA

### Techniques de jambes

ASHI WAZA



O Soto Gari (Grand fauchage extérieur)



O Uchi Gari (Grand fauchage intérieur)



Tai Otoshi (Renversement du corps par barrage)



Sasae Tsurikomi Ashi (Blocage du pied en péchant)

**TECHNIQUES AU SOL**

**NE WAZA**

**Immobilisations**

**OSAEKOMI WAZA**



Hon-gesa-gatame

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



Yoko Shiho Gatame

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



Tate Shiho Gatame

**Tate Shiho Gatame** (Contrôle des 4 points à cheval)



Kami Shiho Gatame

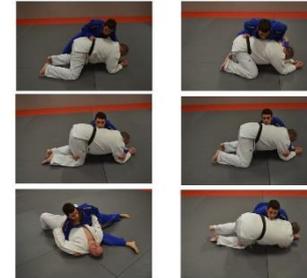
**Kami Shiho Gatame** (Contrôle des 4 points par le dessus)

**Renversements / retournements**

**SANKU WAZA**



**Rouleau à Pâtisserie**



**Le Tonneau**

**ES CHUTES**

**UKEMI**



**MAE UKEMI** (Chute avant)



**USHIRO UKEMI** (Chute arrière)