

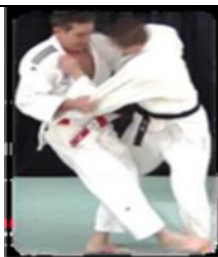
ASJJ JUDO CLICHY

Critères d'évaluation passage de grade ASJJ Clichy

Ceinture orange



<i>TECHNIQUES DEBOUT</i>	<i>TACHI-WAZA</i>
<i>Techniques de projection</i>	<i>NAGI-WAZA</i>
<i>Techniques de hanche</i>	<i>KOSHI-WAZA</i>
<p>O Goshi (Grand bascule de hanche)</p>	<p>Uki Goshi (Hanche flottée)</p>
<p>Kubi Nagi (Projection par le cou)</p>	<p>Harai Goshi (Hanche balayée)</p>
<p>Uchi Mata (Fauchage par l'intérieur de la cuisse)</p>	
<i>Techniques de jambes</i>	<i>ASHI-WAZA</i>
<p>O Soto Gari (Grand fauchage extérieur)</p>	<p>O Uchi Gari (Grand fauchage intérieur)</p>



Sasae Tsurikomi Ashi (Blocage du pied en pèchant)



De Ashi Barai (Balayage du pied avancé)



Hiza Guruma (Roue autour du genou)

Techniques de bras

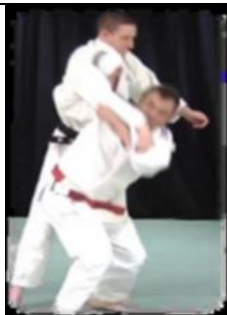
TE-WAZA



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 4 enchainements debout de son choix

TECHNIQUE 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)



Kuzure-gesa-gatame

Kuzure Gesa Gatame (Variante du contrôle par le travers)



Kami Shiho Gatame

Kami ShihoGatame (Contrôle des 4 points par le dessus)

Renversements / retournements

SANKU WAZA

TORI doit pouvoir présenter 4 retournements de son choix

LES CHUTES

UKEMI

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