

ASJJ JUDO CLICHY

Critères d'évaluation passage de grade ASJJ Clichy

Ceinture bleue



TECHNIQUES DEBOUT

Techniques de projection

Techniques de hanche

TACHI-WAZA

NAGI-WAZA

KOSHI-WAZA



Sode Tsurikomi Goshi



Hane Goshi



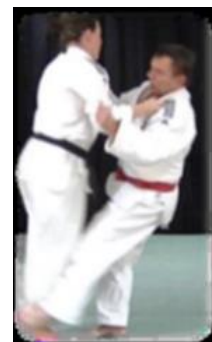
Harai Goshi

Techniques de jambes

ASHI-WAZA



Ko Soto Gaki



Okuri Ashi Barai



Uchi Mata

Techniques de bras

TE-WAZA



Te Guruma



Kata Guruma



Uki Otoshi

Techniques de sacrifice

SUTEMI-WAZA



Yoko Otoshi



Yoko Guruma



Yoko Wakari



Hane Makikomi



Harai Makikomi



Sumi Gaeshi



Tomoe Nage

TRAVAIL TECHNIQUE DEBOUT

TORI doit pouvoir démontrer 5 enchainements debout de son choix et 3 lisons debout-Sol

TECHNIQUE AU SOL

Clés de bras

NE-WAZA
KANSETSU-WAZA



Ude-ishigi-juji-gatame



Ude-ishigi-hara-gatame



Ude-garami

Etranglements

SHIME-WAZA



Sankaku-jime



Okuri-eri-jime



Renversements / retournements

SANKU-WAZA

TORI doit pouvoir présenter 5 retournements de son choix

KATA

1ère série du Nage No Kata