

# ASJJ JUDO CLICHY

Critères d'évaluation passage de grade ASJJ Clichy

*Ceinture orange et verte*



## TECHNIQUES DEBOUT

TACHI-WAZA

### Techniques de projection

NAGI-WAZA

### Techniques de hanche

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



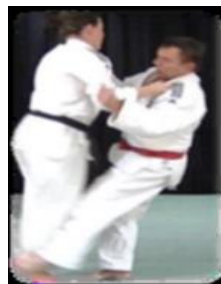
**O Soto Gari** (Grand fauchage extérieur)



**O Uchi Gari** (Grand fauchage intérieur)



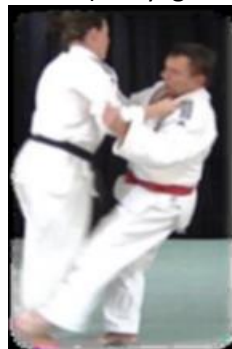
Sasae Tsurikomi Ashi (Blocage du pied en penchant)



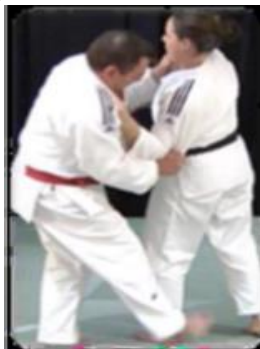
De Ashi Barai (Balayage du pied avancé)



Hiza Guruma (Roue autour du genou)



O Kuri Ashi Barai (Balayage des deux jambes)



Ko Soto Gari (Petit fauchage extérieur)

**Techniques de bras**

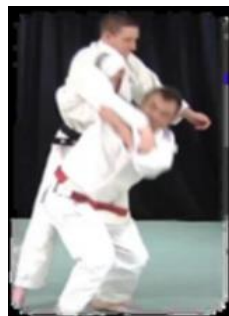
**TE-WAZA**



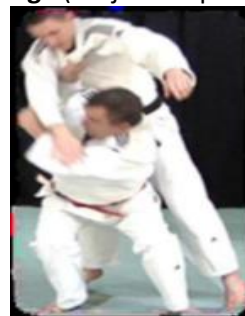
Tai Otoshi (Renversement du corps par barrage)



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)



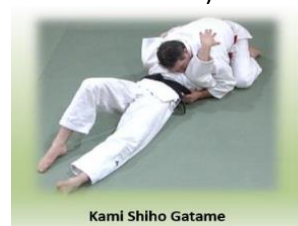
**Tate Shiho Gatame** (Contrôle des 4 points à cheval)



**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*)