

ASJJ JUDO CLICHY

Critères d'évaluation passage de grade ASJJ Clichy

Ceinture jaune



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)

Techniques de jambes

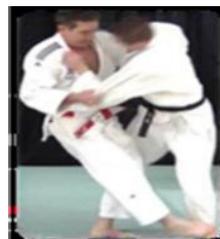
ASHI-WAZA



O Soto Gari (Grand fauchage extérieur)



O Uchi Gari (Grand fauchage intérieur)



Sasae Tsurikomi Ashi (Blocage du pied en pèchant)



De Ashi Barai (Balayage du pied avancé)

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 2 enchainements debout de son choix

TECHNIQUES 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)

Renversements / retournements

SANKU WAZA

TORI doit pouvoir présenter 2 retournements de son choix

LES CHUTES

UKEMI

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