

PASSAGE DE GRADE

Verte

NAGE-WAZA

Ushiro-goshi
Kata-guruma
Te-guruma
Tomoe-nage
Sumi-gaeshi
Soto-makikomi

NE-WAZA

Ude-hishigi-juji-gatame
Ude-garami
Hadaka-jime
Sankaku-jime
Kata-te-jime
Gyaku-juji-jime
Nami-juji-jime
Okuri-eri-jime

KATA

Uki-otoshi - Ippon-seoi-nage
Uki-goshi - Harai-goshi
Okuri-ashi-barai - Sasae-tsurikomi-ashi

Lexique

Shido - Hansoukumake
Makikomi
Tsurikomi
Sutemi

UV N°1 (Nage-no-kata ou Goshing-jitsu)

Nage-no-kata

Uki-otoshi - Uki-goshi - Okuri-ashi-barai

Goshing-jitsu

Ryote dori - Hidari eri dori -Migi eri dori

Kata ude dori - Ushiro eri dori - Ushiro jime

UV N°2 (Technique)

Le candidat choisi des mouvements de la progression de blanche à verte

Les techniques de nage-waza devront être démontrées en déplacement

En ne-waza, les techniques devront être démontrées en situation (ex : renversement, position quadrupédique, ..).

Pour les techniques de défense, le candidat doit apporter libre et adaptée aux situations d'agression

4 Techniques de projections judo (de différents famille)

3 Techniques au sol judo (gatame - shime - Kansetsu)

1 Technique jujitsu

UV N°3 (Épreuve de combat)

1 en Tachi-waza

1 en ne-waza

Équivalence UV 3 : Participation aux compétitions niveau départementales

UV N°4 (Engagement personnel dans le développement judo jujitsu)

Équivalence UV 4 : Commissaire sportif de club