

## PASSAGE DE GRADE

### Bleue

#### **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**

2 premiers mouvements des 3 premières séries du nage-no-kata

##### **Goshing-jitsu**

*12 premières techniques du goshin-jitsu*

#### **UV N°2** ( Technique )

Le candidat choisi une planche parmi les 17 planches d'évaluation de l'examen 1er DAN

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

*6 Techniques de projections judo*

*4 Techniques au sol judo*

*2 Techniques jujitsu*

#### **UV N°3** ( Épreuve de combat )

*2 en Tachi-waza*

*2 en ne-waza*

Équivalence UV 3 : Participation aux compétitions niveau bassin

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

Équivalence UV 4 : Commissaire sportif stagiaire