



Grade	Exigences		A Savoir			
	Points Shiai	Cours Club	Technique Tachi-Waza	Technique Ne-Waza	Application Tachi Waza (avec désignation des prises)	Application Ne Waza
1/2 Jaune	-	30	Uki-goshi Hiza-guruma O-uchi-gari O-soto-gari	Kuzure-kesa-gatame Yoko-shiho-gatame	-	-
Jaune	-	30	O-goshi Sasae-tsuri-komi-ashi De-ashi-barai Seoi-nage	Kesa-gatame Kata-gatame Tate-shiho-gatame	- + Yaku-soku-geiko debout et sol	Sortie de Kesa-gatame 1 Entrée sur Uke à genou 1 Entrée sur Uke à 4 pattes
1/2 Orange	30	30	Ko-soto-gari Ko-uchi-gari Koshi-guruma Tsuri-komi-goshi	Kami-shiho-gatame Kuzure-kami-shiho-gatame	- + Yaku-soku-geiko debout et sol	Osaekomi-waza lié : fondamentaux - Kesa-gatame - Kuzure-kesa-gatame - Kata-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame Sortie de Yoko-shiho-gatame Capture et libération de la jambe
Orange	30	30	Okuri-ashi-barai Tai-otoshi Harai-goshi Uchi-mata	Ushiro-kesa-gatame	2 Mouvements à gauche 2 Enchaînements 2 Enchaînements debout-sol + Yaku-soku-geiko debout et sol	Osaekomi-waza lié : fondamentaux + variantes - Ushiro-kesa-gatame - Kuzure-kami-shiho-gatame - Makura-kesa-gatame 2 Sorties de Yoko-shiho-gatame 1 Entrée sur Uke à 4 pattes 1 Entrée avec Tori entre les jambes de Uke 1 Entrée (libre)



Grade	Exigences		A Savoir			
	Points Shiai	Cours Club	Technique Tachi-Waza	Technique Ne-Waza	Application Tachi Waza (avec désignation des prises)	Application Ne Waza
1/2 Verte	30	50	Ko-soto-gake Tsuru-goshi Yoko-otoshi Ashi-guruma	Ura-gatame Uki-gatame	3 Mouvements à gauche 3 Mouvements en déplacement 2 Enchaînements 2 Enchaînements avant-arrière + Yaku-soku-geiko debout et sol	Sortie des 6 Osaekomi-waza fondamentaux 4 Entrées avec différentes positions de Uke et Tori
Verte	30	50	Hane-goshi Harai-tsuru-komi-ashi Tomoe-nage Kata-guruma	<u>Si 14 ans ou +</u> Gyaku-juji-jime Kata-juji-jime Nami-juji-jime Hadaka-jime Okuri-eri-jime Ude-hishigi-juji-gatame	4 Mouvements à gauche 4 Enchaînements 3 Enchaînements debout-sol 2 Contres + Yaku-soku-geiko debout et sol	4 Entrées avec différentes positions de Uke et Tori 3 Enchaînements
Bleue	40	80	Sumi-gaeshi Tani-otoshi Hane-makikomi Sukui-nage Utsuri-goshi O-guruma Soto-makikomi Uki-otoshi	<u>Si 14 ans ou +</u> Ude-garami Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame Sankaku-jime Kataha-jime	2 Applications du Tokui Waza 6 Mouvements à gauche 4 Enchaînements 2 Contres Nage-no-Kata (groupes 1-3) T+U + Yaku-soku-geiko debout et sol	5 Entrées avec différentes positions de Uke et Tori 4 Enchaînements Osaekomi -> Shime ou Kansetsu 3 Formes de Kesa-gatame 3 Formes de Tate-shiho-gatame 3 Formes de Yoko-shiho-gatame
Brune <u>(14 ans min)</u>	40	80	O-soto-guruma Uki-waza Yoko-wakare Yoko-guruma Ushiro-goshi Ura-nage Sumi-otoshi Yoko-gake	Ude-hishigi-ashi-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-te-gatame Sode-guruma-jime Katate-Jime Ryote-Jime Tsukkomi-jime	4 Applications du Tokui Waza 8 Mouvements à gauche 4 Enchaînements 2 Contres Nage-no-Kata T+U + Yaku-soku-geiko debout et sol + 4 techniques selon demande de l'examineur	5 Entrées avec différentes positions de Uke et Tori 4 Enchaînements Osaekomi -> Shime ou Kansetsu + 4 techniques selon demande de l'examineur