Programme de passage de grade

Pour les groupes 6, 7 et 8/9 ans un seul passage en fin d'année du 15 mai au 30 juin

A partir du groupe 10/11 ans, c'est deux passages de grades (décembre + mai/juin)

Techniques / Grades		BJ 6ans	JB 7ans	J 8ans	JO 9ans	OJ	O 10ans	OV	VO 11ans	V	VB 12ans	BV	B 13 ans	M 14ans
Compétences	Fourchette-Cuillère-Salade													
	Nœud de ceinture													
	Culbute avant et arrière													
	Vocabulaire judo en évolution avec la pratique, règle arbitrage													
	Rôle d'uke													
Ukemi Waza	Ushiro-ukemi (arrière)													
	Mae-ukemi (avant)	ébauche												
	Yoko-ukemi (latérale)													
Tachi Waza	Démonstration de la technique en déplacement													
	Démonstration ambidextre													
	Démonstration de technique en combinaison													
	Uchi komi													
	O Soto Gari													
	Tae Otoshi													
	O Uchi Gari													
	Ko Uchi Gari													
	Seoi Nage (ippon : i, morote :m, eri :e)		m			i								
	Harai Goshi													
	O Goshi													

Programme de passage de grade

Pour les groupes 6, 7 et 8/9 ans un seul passage en fin d'année du 15 mai au 30 juin

A partir du groupe 10/11 ans, c'est deux passages de grades (décembre + mai/juin)

	Principe de balayage/blocage	De Ashi Barai																		
		Sasae Tsuri Komi Ashi																		
		Isa Guruma																		
		Okuri Ashi Barai																		
	Uchi Mata																			
	Ko Soto																			
	Uki Goshi																			
	Koshi Guruma																			
Osaekomi Waza	Nombre de retournement dans différentes amenées			1		2	3		3		4									
	Liaison debout - sol								1		2					3				4	
	Sortie d'immobilisation										1					2				3	
	Kuzure Gesa																			
	Yoko Shiho																			
	Tate Shiho																			
	Kami Shiho																			
	Kata Gatame																			
	On Gesa																			
	Kuzure Kami																			
Kansetsu Waza	Défense/sortie													1		2		3		
	Avec entrée																	1	2	
	Juji Gatame (Clé au coude bras en croix)																			
	Ude Garami (Luxation sur bras fléchi)																			
	Waki Gatame (Clé au coude avec l'aisselle)																			

Programme de passage de grade

Pour les groupes 6, 7 et 8/9 ans un seul passage en fin d'année du 15 mai au 30 juin

A partir du groupe 10/11 ans, c'est deux passages de grades (décembre + mai/juin)

	Hara Gatame (Clé au coude avec le ventre)														
	Ude Gatame (Clé au coude sur bras tendu)														
	Isa Gatame (Clé au coude avec le genou)														
Shime Waza	Défense / sortie										1		2	3	
	Avec entrée													1	2
	Nami Juji Jime (étranglement croisé)														
	Gyaku Juji Jime (étranglement croisé paumes vers le haut)														
	Kata Juji Jime (étranglement en croix mains opposées)														
	Hadaka Jime (étranglement à mains nues)														
	Okuri Eri Jime (étranglement avec les deux revers)														
	Kataha Jime (étranglement en contrôlant un côté)														
Kata	Cérémonie ouverture														
	Cérémonie fermeture														
	Te Waza													1 au choix	
	Goshi Waza														
	Ashi Waza														