

JUDO QUÉBEC

Commission provinciale des grades

Liste des techniques par grade

SHODAN

TE-WAZA:

Seoi-nage
(Morote-seoi-nage ou Eri-seoi-nage)
Tai-otoshi
Kata-guruma
Sukui-nage
Uki-otoshi
Sumi-otoshi
Ippon-seoi-nage

KOSHI-WAZA

Uki-goshi
O-goshi
Koshi-guruma
Tsurikomi-goshi
Harai-goshi
Tsuri-goshi
Hane-goshi
Utsuri-goshi
Ushiro-goshi

ASHI-WAZA

De-Ashi-Harai
Hiza-guruma
Sasae-tsurikomi-ashi
Osoto-gari
Ouchi-gari
Kosoto-gari
Kouchi-gari
Okuri-ashi-harai
Uchi-mata
Kosoto-gake
Ashi-guruma
Harai-tsurikomi-ashi
O-guruma
Osoto-guruma

MASUTEMI-WAZA

Tomoe-nage
Sumi-gaeshi
Ura-nage

YOKOSUTEMI-WAZA

Yoko-otoshi
Tani-otoshi
Hane-makikomi
Soto-makikomi
Uki-waza
Yoko-wakare
Yoko-guruma
Yoko-gake

OSAEKOMI-WAZA:

Kuzure-kesa-gatame
Kata-gatame
Kami-shiho-gatame
Kuzure-kami-shiho-gatame
Yoko-shiho-gatame
Tate-shiho-gata
Kesa-gatame

SHIME-WAZA:

Nami-juji-jime
Gyaku-juji-jime
Kata-juji-jime
Hadaka-juji-jime
Okuri-eri-jime
Kata-ha-jime

KANSETSU-WAZA

Ude-garami
Ude-hishigi-juji-gatame
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hiza-gatame
Ude-hishigi-waki-gatame
Ude-hishigi-hara-gatame

JUDO QUÉBEC
Commission provinciale des grades

Liste des techniques par grade

NIDAN

Les techniques de Shodan plus les suivantes

TE-WAZA:

Kouchi-gaeshi

ASHI-WAZA

Osoto-gaeshi

Ouchi-gaeshi

Hane-goshi-gaeshi

Harai-goshi-gaeshi

Uchi-mata-gaeshi

SHIME-WAZA:

Sankaku-jime

JUDO QUÉBEC

Commission provinciale des grades

Liste des techniques par grade

SANDAN ET PLUS

Les techniques de Shodan et Nidan plus les suivantes

TE-WAZA:

Obi-otoshi
Seoi-otoshi
Yama-arashi
Morote-gari
Kuchiki-taoshi
Kibisu-gaeshi
Uchi-mata-sukashi

KOSHI-WAZA

Daki-age
N'est pas demandée en exécution mais doit être expliquée
Sode-tsurikomi- goshi

ASHI-WAZA

Osoto-otoshi
Tsubame-gaeshi

MASUTEMI-WAZA

Hikikomi-gaeshi
Tawara-gaeshi

YOKOSUTEMI-WAZA

Daki-wakare
N'est pas demandée en exécution mais doit être expliquée
Uchi-makikomi
Kani-basami
N'est pas demandée en exécution mais doit être expliquée
Osoto-makikomi
Uchi-mata-makikomi
Harai-makikomi
Kawazu-gake
N'est pas demandée en exécution mais doit être expliquée

SHIME-WAZA:

Do-jime
N'est pas demandée en exécution mais doit être expliquée
Sode-guruma-jime
Kata-te-jime
Ryo-te-jime
Tsukkomi-jime
Sankaku-jime

KANSETSU-WAZA

Ashi-garami
N'est pas demandée en exécution mais doit être expliquée
Ude-hishigi-ashi- gatame
Ude-hishigi-te- gatame
Ude-hishigi-sankaku- gatame