

# Tableau pour les examens de grade au MJCL

Ceinture		½ jaune	Jaune (5ème Kyu)	Orange (4ème Kyu)	Verte (3ème Kyu)	Bleue (2ème Kyu)	Marron (1er Kyu)
Âge min. (conseillé)		6½ ans	7 ans	8 ans	11 ans	14 ans	16 ans
Attente min.		6 mois	6 mois	1 an	1 an	2 ans	2 ans
Tournois		(Oui)	Oui	Oui	Oui	Oui	Oui
Rei (saluts)		Zarei (sol) Ritsurei (debout)	Compétitions	Compétitions	Compétitions	Compétitions	Compétitions
Ukemis (chutes)		Ushiro ukemi (arrière) Yoko ukemi (côté) D+G Mae mawari ukemi (avant)	Mae mawari ukemi (avant) D+G +obstacles	Avec uke, lancer les pieds Obstacles mains sur l'obstacle	Obstacles multiples et mobiles Faciale	Obstacles multiples et mobiles Faciale	Obstacles multiples et mobiles Faciale
Ne-waza (travail au sol)	Osaekomi-waza (immobilisations)	2 immobilisations à choix	Kesa-gatame Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame Kami-shiho-gatame	Kata-gatame Kuzure-Kesa-gatame Kuzure-Yoko-shiho-gatame Kuzure-Tate-shiho-gatame Kuzure-Kami-shiho-gatame			
		1 retournement	2 retournements	4 retournements Sorties immobilisations	Renraku-waza	Renraku-waza	Renraku-waza
	Shime-waza (étranglements)				Hadaka-jime Okuri-eri-jime Kata-ha-jime Kata-te-jime Tsukomi-jime Sankaku-jime	Nami-juji-jime Gyaku-juji-jime Kata-juji-jime Sode-guruma-jime Ryo-te-jime	
	Kansetsu-waza (luxations bras)				Ude-garami Ude-hishigi-juji-gatame Ude-hishigi-ashi-gatame Ude-hishigi-sankaku-gatame	Ude-hishigi-ude-gatame Ude-hishigi-hiza-gatame Ude-hishigi-waki-gatame Ude-hishigi-hara-gatame Ude-hishigi-ashi-gatame Ude-hishigi-te-gatame	
Tachi-waza (travail debout)	Go-kyo	1er Kyo	1er Kyo	2ème Kyo	3ème Kyo	4ème Kyo	5ème Kyo
	Nage-waza (projections)	4 projections à choix	O-soto-gari Ko-uchi-gari O-goshi Seoi-nage De-ashi-barai Hiza-guruma Sasae-tsurikomi-ashi Uki-goshi	Ko-soto-gari Ko-uchi-gari Koshi-guruma Tsurikomi-goshi Okuri-ashi-barai Tai-Otoshi Harai-goshi Uchi-mata	Ko-soto-gake Tsuru-goshi Yoko-Otoshi Ashi-guruma Hane-goshi Harai-tsurikomi-ashi Tomoe-nage Kata-guruma	Sumi-gaeshi Tani-Otoshi Hane-makikomi Sukui-nage Utsuri-goshi O-guruma Soto-makikomi Uki-Otoshi	O-soto-guruma Uki-waza Yoko-wakare Yoko-guruma Ushiro-goshi Ura-nage Sumi-Otoshi Yoko-gake
	Renraku-waza (enchainemnets)		1 Renraku-waza	3 Renraku-waza	Renraku-waza	Renraku-waza	Renraku-waza
	Kaeshi-waza (contres)		1 Kaeshi-waza	3 Kaeshi-waza	Keashi-waza	Keashi-waza	Kaeshi-waza
					Kumi-kata	Situation de combat	Concept de combat
Kata					Nage no kata T+U 1ère série	Nage no kata T+U 1ère+2ème+3ème série	Nage no kata T+U
Exercices		roulade av+ar	roue D+G pièce droite +rouler par dessus obstacle	pièce droite +rouler av	rouler ar +pousser sur les mains Jacky chan flic flac dépl latéral sur le dos	roue à 2 latéral roue à 2 avant-arr	
Théorie		Judo Jigoro Kano dojo ajime, mate tori, uke randori	Ne-waza Tachi-waza shiai maita	Yuko Waza-ari Ippon osae-komi toketa yoshi shido hansoku make	Questions globales sur le judo	Questions globales sur le judo	Questions globales sur le judo