

1^{er} DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Uki-goshi <input type="checkbox"/> - Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	- Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- O-soto-gari <input type="checkbox"/> - Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/> - Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = JODAN NANAME SHUTO B5 = HADAKA JIME	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
--	--

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)

