

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)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Ushiro-goshi <input type="checkbox"/> - Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	- Seoi-otoshi <input type="checkbox"/>	- Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/> - Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-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 (« <i>Tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques</i> » (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 :

