

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>
- Harai-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> - Kata-guruma <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> - Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = KATATE DORI B4 = MAE DORI	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 2 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

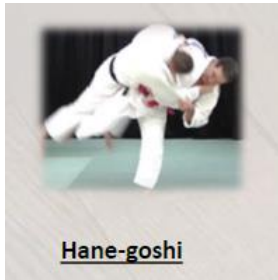
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



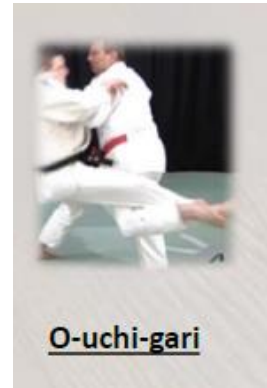
Hane-goshi



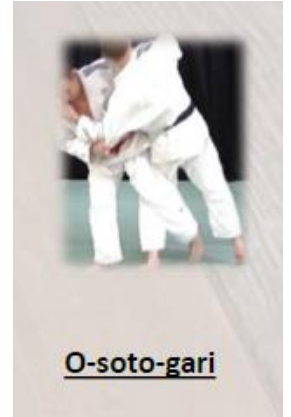
Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



O-uchi-gari



O-soto-gari



Yoko-guruma



Kami Shiho Gatame



Tate Shiho Gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-juji-gatame

