

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>
- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Te-guruma <input type="checkbox"/> - Morote-gari <input type="checkbox"/>	- Ko-soto-gake <input type="checkbox"/> - Osoto-otoshi <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <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>
- Kuzure-kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Kata-ha-jime <input type="checkbox"/> - Kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-ude-gatame <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A2 = ERI DORI B2 = YOKO 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 KAKARI 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)

