

## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

<b>NOM :</b> <b>Prénom :</b> <b>Ligue :</b>	<b>Date de naissance :</b> <b>N° de licence :</b>
---	--

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Sode-tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/>	- Kibisu-gaeshi <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Hiza-guruma <input type="checkbox"/> - Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Soto-maki-komi <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>
- Ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = YOKO DORI KUBI C5 = SHUDAN MAWAISHI GERI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 1'30 sur avancée et 1'30 sur le recul de UKE sur 2 techniques différentes minimum	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b> 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)

