

## 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>
- Hane-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> - Tai-otoshi <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Uchi-mata <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"/> - Kata-gatame <input type="checkbox"/>	- Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-hara-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = KATATE DORI C2 = SHUDAN GIAKU TSUKI	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>  2 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

**ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :**

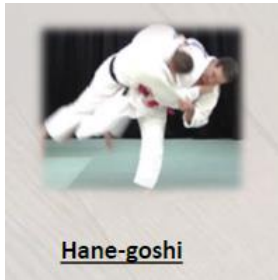
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## PROGRAMME TECHNIQUE A REALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



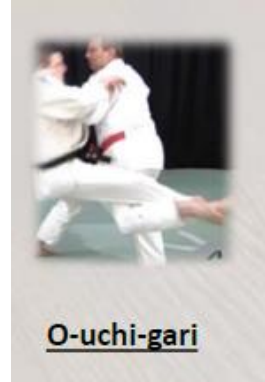
Hane-goshi



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi



O-uchi-gari



Uchi-mata



Yoko-guruma



Kami Shiho Gatame



Kata-gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-hara-gatame

