

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"/> -Kubi-nage <input type="checkbox"/>	-Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- Harai-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/> -De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	-Sumi-gaeshi <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>
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/> - Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = YOKO DORI KUBI C1 = JODAN OIE TSUKI	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 (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza et uke esquivé (candidat jugé en tant que 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)

