

1^{er} DAN - UV2 (dominante compétition)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM : Prénom : Ligue :	Date de naissance : N° de licence :
---	--

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
-Tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/> -Kubi-nage <input type="checkbox"/>	- Eri-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Ashi-guruma <input type="checkbox"/> -De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	-Ura-nage <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-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 B5 = HADAKA JIME C1 = JODAN OIE TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression
---	--

⇒ 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)

