

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)

| <u>KOSHI-WAZA</u> | <u>TE-WAZA</u> | <u>ASHI-WAZA</u> | <u>SUTEMI-WAZA</u> |
|---|---|--|--|
| - Koshi-guruma <input type="checkbox"/> | - Seoi-otoshi <input type="checkbox"/> - Tai-otoshi <input type="checkbox"/> | - Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Sasae-tsurikomi-ashi <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> |
|--|---|---|
| - Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/> | - Sankaku-jime <input type="checkbox"/> | - Hiza-gatame <input type="checkbox"/> - Ude-garami <input type="checkbox"/> |

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

| | |
|---|--|
| Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = YOKO SODE DORI B1 = MAE DORI | 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)

