

ANNEXE 1 - PROGRAMME TECHNIQUE

1) 1er DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

| KOSHI-WAZA | TE-WAZA | ASHI-WAZA | SUTEMI-WAZA |
|--|---|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage | <ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-taoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage | <ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gari - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - uchi-mata | <p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-guruma |

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

| IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA | ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA | CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA |
|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame | <ul style="list-style-type: none"> - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime | <ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami |

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

| | | |
|--|---|--|
| <p>Séries A, B et C</p> <p>des 20 imposées</p> | <p><u>Défenses :</u></p> <p>Réponses libres et adaptées à une situation d'agression</p> | <p>Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité de contrôle de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.</p> |
|--|---|--|