

**CONDITIONS DE PRÉSENTATION,  
CONTENUS D'EXAMEN ET CONDITIONS D'HOMOLOGATION**

TABLEAU SYNOPTIQUE DU 1 <sup>er</sup> au 4 <sup>e</sup> DAN (dominante compétition et dominante technique)							
GRADE	CONDITIONS DE PRÉSENTATION : <u>du 01/01/2018 ou 31/12/2018</u>	CONTENU TECHNIQUE DE L'EXAMEN	UV1 : KATA	UV2 : TECHNIQUE UV non FRACTIONNABLE	UV3 : EFFICACITÉ	UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL	HOMOLOGATION POSSIBLE DU GRADE
1 <sup>er</sup> DAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ANNÉE DE NAISSANCE : <b>2003 ou avant</b></li> <li>➤ DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT : <b>1 an de ceinture marron</b></li> <li>➤ CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : <b>Ordre des épreuves libre MAIS seul le kata doit être validé avant de se présenter au test shiai</b></li> </ul>	DOMINANTE COMPÉTITION	3 premières séries du Nage No Kata en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke <i>(Pour les judokas né(e)s en 1968 et avant, uniquement dans le rôle de Tori)</i>	Démonstration après tirage au sort de 12 techniques issues de l'annexe 1 : - 6 en nage waza, - 4 en ne waza - 2 techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C). <b>5' max.</b> Une méconnaissance par secteur est admise	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Sur 1 manifestation</u> : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant <b>44</b> points au minimum.</li> <li><b>OU</b></li> <li>➤ <u>Sur plusieurs manifestations</u> = justifier de <b>100</b> points. Shiai, RGC,jujitsu, ne waza</li> </ul>	<b>Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu validé par le professeur</b> <i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 2 demi-journées organisée par l'OTD)</i>	=> HOMOLOGATION POSSIBLE : au minimum à 15 ans révolus + 1 an de ceinture marron
		DOMINANTE TECHNIQUE <i>voie réservée pour les judokas nés 1988 et avant</i>	Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de Tori et tout ou partie dans le rôle de Uke <i>(Pour les judokas né(e)s en 1968 et avant, uniquement dans le rôle de Tori)</i>	<b>A)</b> Démonstration après tirage au sort de 12 techniques issues de l'annexe 1 : 6 nage waza, 4 ne waza et 2 techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A,B & C). <b>5' max.</b> Une méconnaissance par secteur est admise.  <b>B)</b> Démonstration des acquis techniques dans des exercices d'application uchi komi avancée et recul <b>2x 1'30</b> et type kakari et/ou yaku de <b>2x2'</b> .	20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza <b>Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3</b>		
2 <sup>e</sup> DAN	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ ANNÉE DE NAISSANCE : <b>2003 ou avant ET 15 ans révolus</b></li> <li>➤ DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT : <b>présentation possible aux épreuves du 2e dan dès l'homologation du 1er dan.</b></li> <li>➤ CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : <b>Ordre des épreuves libre</b></li> </ul>	DOMINANTE COMPÉTITION	Nage no kata en entier dans le rôle de Tori	<b>A)</b> Démonstration d'une technique en nage waza, 1 en ne waza et 1 de défense au choix dans un contexte dynamique <b>5' max.</b> <b>B)</b> Après tirage au sort, démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 1 <b>5' max.</b> => <i>Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A, B &amp; C)</i>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Sur 1 manifestation</u> : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant <b>44</b> points au minimum.</li> <li><b>OU</b></li> <li>➤ <u>Sur plusieurs manifestations</u> = justifier de <b>100</b> points. Shiai, RGC,jujitsu, ne waza</li> </ul>	<b>Implication personnelle dans le développement du judo jujitsu validé par le professeur</b> <i>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 2 demi-journées organisée par l'OTD)</i>	=> HOMOLOGATION POSSIBLE : au minimum à 17 ans révolus + 1 an de ceinture noire 1er dan
		DOMINANTE TECHNIQUE <i>voie réservée pour les judokas nés 1988 et avant</i>	Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de tori <i>(Celui non présenté pour le 1er dan)</i>	<b>A)</b> Démonstration d'1 technique en nage waza, 1 en ne waza et 1 de défense au choix contexte dynamique <b>5' max</b> <b>B)</b> Après tirage au sort, démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 1 <b>5' max</b> => <i>Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A, B &amp; C)</i> <b>C)</b> Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi <b>2x 1'30</b> , nage komi <b>2x1'30</b> et type kakari et/ou yaku de <b>2x2'</b>	20 points en compétition : shiai, RGC, Jujitsu, ne waza <b>Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3</b>		

<p align="center"><b>TABLEAU SYNOPTIQUE DU 1<sup>er</sup> au 4<sup>e</sup> DAN</b> (dominante compétition et dominante technique)</p>							
GRADE	CONDITIONS DE PRÉSENTATION : <u>du 01/01/2018 ou 31/12/2018</u>	CONTENU TECHNIQUE DE L'EXAMEN	UV1 : KATA	UV2 : TECHNIQUE UV non FRACTIONNABLE	UV3 : EFFICACITÉ	UV4 : ENGAGEMENT PERSONNEL	HOMOLOGATION POSSIBLE DU GRADE
3 <sup>ème</sup> DAN	<p>➤ ANNÉE DE NAISSANCE : 2001 ou avant ET 17 ans révolus</p> <p>➤ DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT : présentation possible aux épreuves du 3e dan dès l'homologation du 2e dan.</p> <p>➤ CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre</p>	DOMINANTE COMPÉTITION	Katame no kata et Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de tori	<p>A) 3 techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' mini + 2 techniques au choix en ne waza (en situation de combat) 3' mini + des techniques de défense (saisies, coups et armes) 1' mini L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.</p> <p>B) Après tirage au sort, démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 1 5' max =&gt; Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A, B, C &amp; D)</p>	<p>➤ Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant au minimum 44 points</p> <p align="center">OU</p> <p>➤ Sur plusieurs manifestations = justifier de 120 points. Shiai, RGC, judjitsu, ne waza</p>	<p>Implication personnelle dans le développement du judo jujiitsu justifiée par le candidat par attestation délivrée par le CORG et attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseignant en exercice,</li> <li>- Commissaire sportif départemental,</li> <li>- Arbitre départemental,</li> <li>- Juge,</li> <li>- Elu au sein d'un club,</li> <li>- Bénévole au sein d'un OTD.</li> </ul> <p>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 4 demi-journées organisée par l'OTD)</p>	<p>=&gt; HOMOLOGATION POSSIBLE : au minimum à 20 ans révolus + 3 ans de ceinture noire 2e dan</p>
		DOMINANTE TECHNIQUE voie réservée pour les judokas nés 1988 et avant	Katame no kata et soit le Nage no kata soit le Kodokan goshin jitsu dans le rôle de tori	<p>A) 3 techniques au choix en nage waza dans 3 directions différentes et en dynamique 3' mini + 2 techniques au choix en ne waza (en situation de combat) 3' mini + des techniques de défense (saisies, coups et armes) 1' mini L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.</p> <p>B) Après tirage au sort, démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 en défense issues de l'annexe 1 5' max =&gt; Techniques de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées des séries A, B, C &amp; D)</p> <p>C) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi 3x1' nage komi 2x1' type kakari et/ou yaku de 2x2'</p>	<p>20 points en compétition : F7 Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3</p>		
4 <sup>ème</sup> DAN	<p>➤ ANNÉE DE NAISSANCE : 1998 ou avant ET 20 ans révolus</p> <p>➤ DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT : présentation possible aux épreuves du 4e dan dès l'homologation du 3e dan.</p> <p>➤ CONDITIONS RÉGLEMENTAIRES : Ordre des épreuves libre</p>	DOMINANTE COMPÉTITION	Le candidat démontrera, dans le rôle de tori, le kime no kata et un autre kata en entier parmi le nage no, le katame no, le kodokan goshin jitsu et le gonosen.	<p>Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' mini, ne waza 2' mini et techniques de défense 2' mini La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est 10 minutes.</p>	<p>➤ Sur 1 manifestation : justifier de 5 victoires consécutives (ippon ou waza-ari) totalisant au minimum 44 points</p> <p align="center">OU</p> <p>➤ Sur plusieurs manifestations = justifier de 120 points. Shiai, RGC, judjitsu, ne waza</p>	<p>Implication personnelle dans le développement du judo jujiitsu justifiée par le candidat par attestation délivrée par le CORG et attestant d'au moins un titre ou une fonction depuis son dernier grade parmi :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Enseignant en exercice,</li> <li>- Commissaire sportif départemental,</li> <li>- Arbitre départemental,</li> <li>- Juge,</li> <li>- Elu au sein d'un club,</li> <li>- Bénévole au sein d'un OTD.</li> </ul> <p>(A défaut, participer à l'encadrement d'une manifestation sur 4 demi-journées organisée par l'OTD)</p>	<p>=&gt; HOMOLOGATION POSSIBLE : au minimum à 24 ans révolus + 4 ans de ceinture noire 3e dan</p>
		DOMINANTE TECHNIQUE voie réservée pour les judokas nés 1988 et avant	Le candidat démontrera, dans le rôle de tori, le kime no kata et un autre kata en entier parmi le nage no, le katame no, le kodokan goshin jitsu et le gonosen.	<p>A) Démonstration de ses tokui waza en nage waza 3' mini, ne waza 2' mini et techniques de défense 2' mini La durée maximale de l'ensemble de la démonstration est de 10 minutes</p> <p>B) Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi, nage komi, type kakari et/ou yaku de 10' max</p>	<p>20 points en compétition : shiai, RGC, Judjitsu, ne waza Les candidats né(e)s en 1978 et avant, sont dispensés de l'UV3</p>		

# NAGE NO KATA

FORMES DE PROJECTION CRÉÉES EN 1906 PAR JIGORO KANO FONDATEUR DU JUDO.

PAR MICHEL ALGISI (TORI), 7<sup>ÈME</sup> DAN, ET MICHÈLE LIONNET (UKE), 6<sup>ÈME</sup> DAN, CADRES TECHNIQUES FFJUDO

Cérémonial : « Se concentrer, se préparer à l'activité, se synchroniser avec son partenaire ».



SALVER LE JOSEKI  
(JURY)

SE SALVER

OUVERTURE  
DU KATA

## COMPRENDRE LE NAGE NO KATA OU COMMENT ACQUÉRIR LES BASES TECHNIQUES FONDAMENTALES POUR ENRICHIR SON JUDO

Appliquant les principes essentiels du judo : adaptation, meilleur emploi de l'énergie, entraide mutuelle, le Nage No Kata met en évidence les bases techniques du judo debout permettant à Tori et à Uke de se perfectionner dans plusieurs domaines, notamment :

- L'attitude et les positions fondamentales (posture, saisie)
- Les déplacements (axial, latéral, circulaire)
- La dynamique d'exécution (continuité de l'action)
- L'action permanente entre les partenaires (rôle de Tori et rôle de Uke)
- La construction du mouvement (création du déséquilibre, placement au bon moment, projection)
- L'éventail technique (variété technique à droite et à gauche)
- Le contrôle de la chute (maîtrise du corps, non appréhension de la chute)

## ILLUSTRATIONS & COMMENTAIRES

Le Nage No Kata comprend cinq séries de trois techniques effectuées chacune à droite et à gauche.

Les trois photos de chaque technique (démontrée uniquement à droite sur la planche), indiquent les points essentiels d'une construction d'attaque. Elles illustrent selon le cas : le déséquilibre (Kusushi), le placement (Tsukuri), la projection (Gake) ou le contrôle de Uke, afin de montrer les phases les plus représentatives de la technique.

Chaque technique du Nage No Kata permet de travailler la plupart des principes techniques du judo debout. Les commentaires sur les illustrations suggèrent un de ces principes qui peut être développé au travers de la série ou/et de la technique concernées.

Te waza : Techniques de bras - Permet de montrer, à l'aide des techniques de bras, comment créer le vide de trois façons : en reculant (UKI OTOSHI), en pivotant et se baissant (IPPON SEOI NAGE), en se glissant sous Uke puis en le basculant (KATA GURUMA)



UKI OTOSHI  
PROJECTION EN FLOTTANT



IPPON SEOI NAGE  
PROJECTION PAR-DESSUS L'ÉPAULE



KATA GURUMA  
ROUE AUTOUR DES ÉPAULES

Koshi waza : Techniques de hanche - Permet de montrer à l'aide des techniques de hanche, « le placement » en fonction de la position de Uke : jambe gauche de Uke en arrière (UKI GOSHI à gauche), jambe droite de Uke en avant (HARAI GOSHI), jambes de Uke sur la même ligne (TSURI KOMI GOSHI). Met aussi en évidence trois principes de mouvements de hanche (action circulaire, action de fauchage, action de bascule sur l'avant).



UKI GOSHI  
HANCHE FLOTTÉE



HARAI GOSHI  
FAUCHAGE DE HANCHE



TSURI KOMI GOSHI  
HANCHE PÊCHÉE

Ashi waza : Technique de jambe - Permet de montrer à l'aide des techniques de jambe, l'importance du « moment » du mouvement (timing) dans trois sens de déplacement : latéral avec balayage (OKURI ASHI BARAI), axial avec blocage (SASAE TSURI KOMI ASHI), circulaire avec fauchage (UCHI MATA).



OKURI ASHI BARAI  
BALAYAGE DES DEUX JAMBES



SASAE TSURI KOMI ASHI  
BLOPAGE DU PIED EN PÉCHANT



UCHI MATA  
FAUCHAGE À L'INTÉRIEUR DE LA CUISSE

Mae Sutemi : Techniques de « sacrifice » de face - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de face comment utiliser « le poids de son corps » pour provoquer un déséquilibre et projeter dans l'axe du mouvement : sur réaction (TOMOE NAGE), sur attaque directe (URA NAGE), sur position défensive basse (SUMI GAESHI).



TOMOE NAGE  
PROJECTION EN CERCLE



URA NAGE  
PROJECTION EN ARRIÈRE



SUMI GAESHI  
RENVERSEMENT DANS L'ANGLE

Yoko Sutemi : Techniques de « sacrifice » de côté - Permet de montrer à l'aide des techniques de « sacrifice » de côté comment utiliser le poids de son corps pour provoquer un déséquilibre en changeant l'axe de la projection : dans la continuité de l'attaque (YOKO GAKE), en enchaînement (YOKO GURUMA), en action/réaction (UKI WAZA).



YOKO GAKE  
ACCROCHAGE DE CÔTÉ



YOKO GURUMA  
ROUE DE CÔTÉ



UKI WAZA  
TECHNIQUE FLOTTANTE

Cérémonial : « Retrouver son calme et une tenue correcte pour terminer l'activité ».



FERMETURE  
DU KATA

SE SALVER

SALVER LE JOSEKI  
(JURY)

## CONCLUSION

Outil de stabilité et de permanence, le Kata est un lien entre tous les judokas, permettant de transmettre de génération en génération la technique, l'esprit et les principes du judo.

Pratiqué sincèrement, le Nage No Kata doit permettre à chaque judoka d'acquiescer les bases techniques fondamentales, indispensables à la construction d'un judo personnel et complet, et de pouvoir le mettre en application en situation de randori et de compétition.

Le Nage No Kata possède une grande valeur pédagogique et le pratiquer régulièrement est une des meilleures façon de progresser en Judo.



## LES PROGRAMMES

## TECHNIQUES



RÉGLEMENTATION DES GRADES

(extraite des Textes Officiels)



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



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



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



















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

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



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

# LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
<b>Saisies avec les mains</b>	<b>Saisies avec les bras</b>	<b>Coups</b>	<b>Coups avec armes</b>
 <p><b>1. KATATE DORI</b> Saisie du poignet à 2 mains</p>	 <p><b>1. MAE DORI</b> Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>	 <p><b>1. JODAN OIE TSUKI</b> Coup de poing direct haut</p>	 <p><b>1. NANAME TSUKI</b> Piqué de haut en bas</p>
 <p><b>2. ERI DORI</b> Saisie croisée du revers</p>	 <p><b>2. YOKO DORI</b> Saisie de côté en ceinturant les bras</p>	 <p><b>2. SHUDAN GIAKU TSUKI</b> Coup de poing direct (plexus)</p>	 <p><b>2. SHUDAN TSUKKOMI</b> Piqué de face</p>
 <p><b>3. MAE DORI KUBI</b> Saisie à 2 mains de face au cou</p>	 <p><b>3. YOKO DORI</b> Saisie de côté au cou</p>	 <p><b>3. JODAN NANAME SHUTO</b> Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>	 <p><b>3. NANAME UCHI</b> Piqué de biais en revers</p>
 <p><b>4. YOKO DORI KUBI</b> Saisie à 2 mains de côté au cou</p>	 <p><b>4. MAE DORI</b> Saisie de face au cou</p>	 <p><b>4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI</b> Coup de pied direct de face</p>	 <p><b>4. KIRI KOMI</b> Attaque de haut en bas</p>
 <p><b>5. YOKO SODE DORI</b> Saisie de la manche de côté</p>	 <p><b>5. HAKADA JIME</b> Étranglement par l'arrière</p>	 <p><b>5. SHUDAN MAWAISHI GERI</b> Coup de pied circulaire</p>	 <p><b>5. YOKO UCHI</b> Attaque oblique à la tête</p>





# RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hane-goshi</li> <li>- harai-goshi</li> <li>- koshi-guruma</li> <li>- o-goshi</li> <li>- sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- tsuri-goshi</li> <li>- tsurikomi-goshi</li> <li>- uchi-mata</li> <li>- uki-goshi</li> <li>- ushiro-goshi</li> <li>- utsuri-goshi</li> <li>- kubi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ippon-seoi-nage</li> <li>- kata-guruma</li> <li>- kibisu-gaeshi</li> <li>- kuchiki-daoshi</li> <li>- morote-gari</li> <li>- obi-otoshi</li> <li>- obitori-gaeshi</li> <li>- morote-seoi-nage</li> <li>- seoi-otoshi</li> <li>- sukui-nage</li> <li>- sumi-otoshi</li> <li>- tai-otoshi</li> <li>- te-guruma</li> <li>- uchi-mata-sukashi</li> <li>- uki-otoshi</li> <li>- yama-arashi</li> <li>- eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-guruma</li> <li>- de-ashi-barai (-harai)</li> <li>- hane-goshi-gaeshi</li> <li>- harai-tsurikomi-ashi</li> <li>- hiza-guruma</li> <li>- ko-soto-gake</li> <li>- ko-soto-gari</li> <li>- ko-uchi-gaeshi</li> <li>- ko-uchi-gari</li> <li>- o-guruma</li> <li>- okuri-ashi-barai (-harai)</li> <li>- o-soto-gaeshi</li> <li>- o-soto-gari</li> <li>- o soto-guruma</li> <li>- o-soto-otoshi</li> <li>- o-uchi-gaeshi</li> <li>- o-uchi-gari</li> <li>- sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- tsubame-gaeshi</li> <li>- uchi-mata</li> </ul>	<p><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- hikikomi-gaeshi</li> <li>- sumi-gaeshi</li> <li>- tawara-gaeshi</li> <li>- tomoe-nage</li> <li>- ura-nage</li> </ul> <p><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- daki-wakare</li> <li>- hane-makikomi</li> <li>- harai-makikomi</li> <li>- ko-uchi-makikomi</li> <li>- osoto-makikomi</li> <li>- soto-makikomi</li> <li>- tani-otoshi</li> <li>- yoko-tomoe-nage</li> <li>- uchi-makikomi</li> <li>- uchi-mata-makikomi</li> <li>- uki-waza</li> <li>- yoko-gake</li> <li>- yoko-guruma</li> <li>- yoko-otoshi</li> <li>- yoko-wakare</li> </ul>

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>	<u>ENTRÉES</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- hon-gesa-gatame</li> <li>- kami-shiho-gatame</li> <li>- kata-gatame</li> <li>- kesa-gatame</li> <li>- kuzure-gesa-gatame</li> <li>- kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- tate-shiho-gatame</li> <li>- ushiro-kesa-gatame</li> <li>- yoko-shiho-gatame</li> <li>- makura-gesa-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ashi-gatame-jime</li> <li>- gyaku-juji-jime</li> <li>- hadaka-jime</li> <li>- kata-ha-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- kata-te-jime</li> <li>- morote-jime</li> <li>- nami-juji-jime</li> <li>- kata-juji-jime</li> <li>- okuri-eri-jime</li> <li>- ryo-te-jime</li> <li>- sankaku-jime</li> <li>- sode-guruma-jime</li> <li>- tsukkomi-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hara-gatame</li> <li>- ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- ude-hishigi-juji-gatame</li> <li>- ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>- ude-hishigi-ude-gatame</li> <li>- ude-hishigi-waki-gatame</li> <li>- ude-garami</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- tori est sur le dos, uke est entre ses jambes</li> <li>- uke est sur le dos, tori est entre ses jambes</li> <li>- uke est à quatre pattes, tori est de face</li> <li>- uke est à quatre pattes, tori est à cheval</li> <li>- uke est à quatre pattes, tori est sur le côté</li> </ul> <p><u>LES DÉGAGEMENTS DE</u> <u>JAMBE</u></p> <p><u>RETOURNEMENTS</u></p>



NOMENCLATURE	TRADUCTION
Oi-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant
Mae-geri	Coup de pied avant (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI)
Tetsui-oroshi	Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau
Yoko-geri	Coup de pied de côté
Mawashi-geri	Coup de pied circulaire avant
Ura-uchi	Coup de poing de revers avec le dos de la main
Kote-mawashi	Luxation de poignet en flexion en rotation interne
Kote-gaeshi	Luxation de poignet en flexion en rotation externe
Hiza-geri	Coup de genou
Gyaku-tsuki	Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière
Haito-uchi	Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main
Teisho-tsuki	Coup donné avec la paume de la main
Ura-mawashi-geri	Coup de pied circulaire arrière
Jodan-age-tsuki	Blocage haut en remontant avec l'avant-bras
Gedan-barai	Défense en balayant avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse
Uchi-uke	Blocage de l'intérieur vers l'extérieur
Soto-uke	Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
Kakato-geri	Coup avec le talon
Ude-gatame	Luxation du bras en hyper extension
Waki-gatame	Clé sur le coude par l'aisselle
Shiho-nage	Projection dans les 4 directions
Tekubi-osae	Luxation par pression du poignet en direction du coude
Nukite ou Shito	Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue
Kote-hineri	Luxation de poignet en rotation interne
Yoko-uchi	Coup de poing de côté
Ushiro-geri	Coup de pied arrière (fouetté = KEAGE) ou (Pénétrant = KEIKOMI)
Shuto	Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main
Mikazuki-geri	Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
Naname-tsuki	Coup de poing en diagonale du haut vers le bas (point fermé = Tetsui) (tranchant = Shuto)
Ude-osae	Luxation du bras par contrôle en appui au sol
Ude-nobashi	Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet
Maite-tsuki	Coup de poing rebondissant
Higi ou Empi-uchi	Coup frappé avec la pointe du coude
Atama	Coup porté avec la tête
Mawashi-tsuki	Coup de poing circulaire
Ushiro-mawashi-geri	Coup de pied en déplacement circulaire arrière
Fumi-komi-geri	Coup de pied avec action d'écraser
Ude-kime-nage	Projection en avant par blocage du coude
Teisoku-geri	Atemi avec le dessous du pied
Kin-geri	Atemi du pied aux parties génitales
Yubi-kantetsu	Luxation des doigts en hyper extension
O-mawashi-barai	Projection par application de O-Mawashi-Geri sur la jambe avancée
Ura-mawashi-barai	Projection par application de Ura-Mawashi-Geri sur la jambe avancée
Irimi-nage	Projection en entrant
Kaiten-nage	Projection rotatoire
Tenchi-nage	Projection par bras en extension
Kokyu-nage	Projection par la respiration
Yuki-chigae	Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude

**Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et  
compétition**

**LES TECHNIQUES DEBOUT : NAGE-WAZA (6 techniques à  
démontrer)**

- 1. KOSHI-WAZA**
- 2. TE-WAZA**
- 3. ASHI-WAZA**
- 4. SUTEMI-WAZA**



# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition



Hane-goshi



Harai-goshi

## KOSHI-WAZA



Koshi-guruma



Kubi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi



Uki-goshi



Uchi-mata



Ushiro-goshi



Tsurikomi-goshi



Utsuri-goshi



1<sup>er</sup> dan : KOSHI-WAZA

# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition

## TE-WAZA



Ippon-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Te-guruma



Kibisu-gaeshi



Seoi-otoshi



Morote-seoi-nage



Uki-otoshi



Tai-otoshi



Kuchiki-daoshi



Morote-gari



Kata-guruma



1<sup>er</sup> dan : TE-WAZA

# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition



O-uchi-gari



O-soto-otoshi



Sasae-tsurikomi-ashi



Uchi-mata



O-soto-gari



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



De-ashi-harai



Harai-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari



Ko-soto-gake



Ashi-guruma



Ko-soto-gari

## ASHI-WAZA



1<sup>er</sup> dan : ASHI-WAZA

# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition



Tani-otoshi



Tomoe-nage



Yoko-guruma



Soto-maki-komi



Sumi-gaeshi



Ura-nage

## SUTEMI-WAZA



1<sup>er</sup> dan : SUTEMI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et  
compétition

LES TECHNIQUES AU SOL: NE-WAZA  
(4 techniques à démontrer)

1. OSAEKOMI-WAZA
2. SHIME-WAZA
3. KANSETSU-WAZA



1<sup>er</sup> dan : Techniques  
debout : NAGE-WAZA





# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition

## IMMOBILISATIONS: OSAEKOMI-WAZA



**1<sup>er</sup> dan : IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA**

# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition

## ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA



Kata-te-jime (Koshi-jime)



Nami-juji-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-juji-jime



Kata-ha-jime



Gyaku-juji-jime



Hadaka-jime



# Référentiel techniques judo jujitsu : 1<sup>er</sup> dan (UV2) dominante technique et compétition

## CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Ude-ishigi-waki-gatame



Ude-garami



Hiza-gatame



Ude-gatame



Ude-ishigi-juji-gatame



Ude-ishigi-hara-gatame



1<sup>er</sup> dan : CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Au 1<sup>er</sup> Janvier 2018



**CSDGE**

RÉGLEMENTATION DES GRADES

(extraite des Textes Officiels)



# FEUILLE D'ÉVALUATION

Code fiche : FEDT-1A

Ordre de passage :

## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

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

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>
- Koshi-guruma <input type="checkbox"/>		- Ko-soto-gari <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>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>		

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = JODAN NANAME SHUTO B5 = HADAKA JIME	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> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en 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)



**Uki-goshi**



**Koshi-guruma**



**Uki-otoshi**



**O-soto-gari**



**Ko-soto-gari**



**Tani-otoshi**



**Hon-gesa-gatame**



**Yoko Shiho Gatame**



**Gyaku-juji-jime**



**Ude-garami**





# FEUILLE D'ÉVALUATION

Code fiche : **FEDT-1B**

Ordre de passage :

## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire : - 1 méconnaissance par domaine est admise.

<b>NOM :</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Prénom :</b>	<b>N° de licence :</b>
<b>Ligue :</b>	

### 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"/> - Koshi-guruma <input type="checkbox"/>	- Seoi-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 OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/> - Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = JODAN NANAME SHUTO B5 = HADAKA JIME	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> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza, uke esquive les attaques » (candidat jugé en 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 :



Ushiro-goshi



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Hon-gesa-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-garami





## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Hane-goshi <input type="checkbox"/>	- Seoi-otoshi <input type="checkbox"/>	- Ko-uchi-gari <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>
- Koshi-guruma <input type="checkbox"/>		- Sasae-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/>	

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kuzure-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>
- Hon-gesa-gatame <input type="checkbox"/>		

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies C3 = JODAN NANAME SHUTO B1 = MAE DORI	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 propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en 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)



Hane-goshi



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Hon-gesa-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-garami



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

### 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 OSAUKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES 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 GIYAKU 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

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



## 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)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Harai-goshi <input type="checkbox"/>	- Ippon-seoi-nage <input type="checkbox"/> - Kata-guruma <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - O-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Yoko-guruma <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> - Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = KATATE DORI B4 = MAE DORI	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



Kata-guruma



O-uchi-gari



O-soto-gari



Yoko-guruma



Kami Shiho Gatame



Tate Shiho Gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-juji-gatame



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Uki-goshi <input type="checkbox"/>	- Te-guruma <input type="checkbox"/> - Morote-gari <input type="checkbox"/>	- Ko-soto-gake <input type="checkbox"/> - Osoto-otoshi <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAUKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Kuzure-kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Kata-ha-jime <input type="checkbox"/> - Kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-ude-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A2 = ERI DORI B2 = YOKO DORI	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 KAKARI 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)



Uki-goshi



Te-guruma



Morote-gari



Ko-soto-gake



O-soto-otoshi



Tomoe-nage



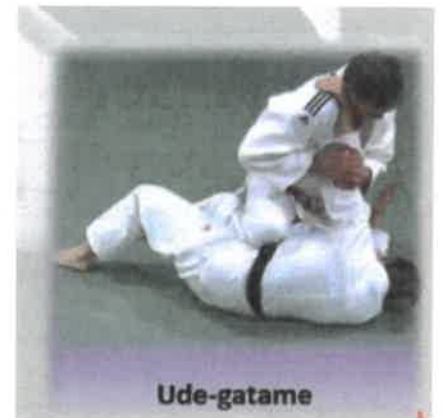
Kuzure Kami Shiho Gatame



Kata-ha-jime



Kata-juji-jime



Ude-gatame





## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

**NOM :**

**Date de naissance :**

**Prénom :**

**N° de licence :**

**Ligue :**

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
-O-goshi <input type="checkbox"/>	- Te-guruma <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Ko-soto-gake <input type="checkbox"/> - Okuri-ashi-barai <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>
- Kuzure-kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI C3 = JODAN NANAME SHUTO	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 KAKARI 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)



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- Sode-tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/>	- Kibisu-gaeshi <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Hiza-guruma <input type="checkbox"/> - Okuri-ashi-barai <input type="checkbox"/>	- Soto-maki-komi <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = YOKO DORI KUBI C5 = SHUDAN MAWAISHI GERI	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> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en 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)



## 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)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Uchi-mata <input type="checkbox"/>	- Kuchiki-daoshi <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Hiza-guruma <input type="checkbox"/> - Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tani-otoshi <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Kata-te-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = YOKO SODE DORI C4 = SHUDAN MAE GERI KEKOMI	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> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	--

⇒ **Cadre réservé au responsable de CORG :**

<b>ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :</b>	<b>OUI :</b> <input type="checkbox"/>	<b>NON :</b> <input type="checkbox"/>
<b>Signature de chaque juge :</b>		
<b>Signature et cachet du CORG :</b>		

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



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

NOM :

Date de naissance :

Prénom :

N° de licence :

Ligue :

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
-Utsuri-goshi <input type="checkbox"/>	- Kuchiki-daoshi <input type="checkbox"/> - Morote-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Hiza-guruma <input type="checkbox"/> - De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	-Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAUKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Yoko-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B3 = YOKO DORI 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 propose des enchainements et uke défend librement » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

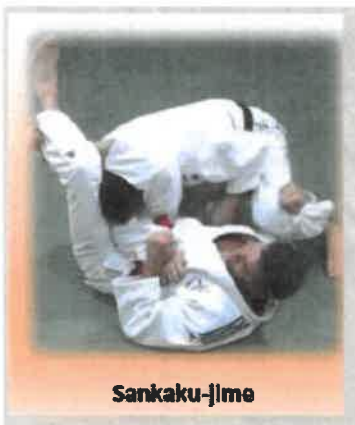
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

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





## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

**NOM :**

**Date de naissance :**

**Prénom :**

**N° de licence :**

**Ligue :**

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

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

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>
	- Okuri-eri-jime <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
---	--

<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> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza et uke esquive (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)



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

**NOM :**

**Date de naissance :**

**Prénom :**

**N° de licence :**

**Ligue :**

### 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"/>	-Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- Harai-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/>	-Sumi-gaeshi <input type="checkbox"/>
-Kubi-nage <input type="checkbox"/>		-De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>
	- Okuri-eri-jime <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
--	--

<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> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza et uke esquive (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)



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

**NOM :**

**Date de naissance :**

**Prénom :**

**N° de licence :**

**Ligue :**

### 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"/> - Kata-guruma <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/> - Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAOKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> - Tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI B4 = MAE DORI	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 librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

**ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :**

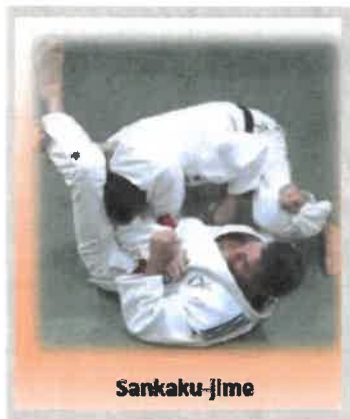
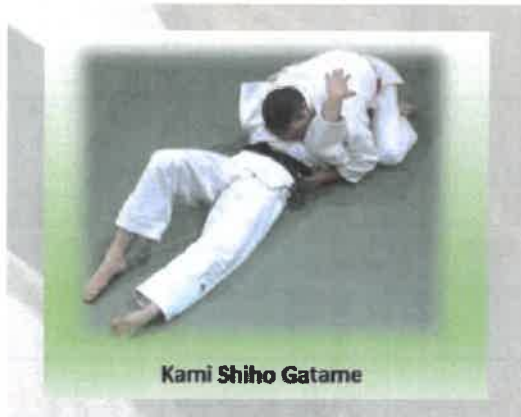
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

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



## 1<sup>er</sup> DAN - UV2 (dominante technique)

Rappel réglementaire :

- 1 méconnaissance par domaine est admise.

<b>NOM :</b>	<b>Date de naissance :</b>
<b>Prénom :</b>	<b>N° de licence :</b>
<b>Ligue :</b>	

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- O-goshi <input type="checkbox"/>	- Kata-guruma <input type="checkbox"/>	- O-uchi-gari <input type="checkbox"/>	- Tomoe-nage <input type="checkbox"/>
- Ushiro-goshi <input type="checkbox"/>		- Ko-soto-gari <input type="checkbox"/>	

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- Sankaku-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>
		- Ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI B1 = MAE DORI	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> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

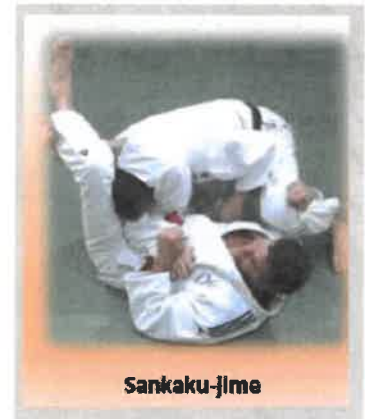
OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

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





## 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)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- 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)

IMMOBILISATIONS OSAUKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- 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
---	--

<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> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori propose des enchainements et uke défend librement</i> » (candidat jugé en 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)



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Tai-otoshi



Ko-uchi-gari



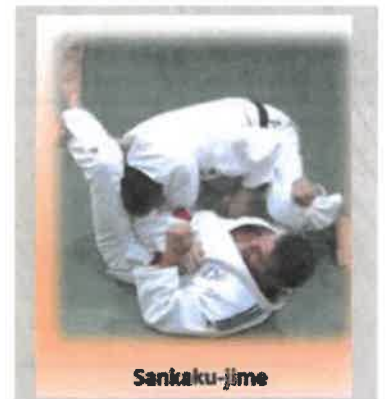
Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Hiza-gatame



Ude-garami

