

LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

1) **1er DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)**

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Uki-goshi - Koshi-guruma - O-goshi - Tsurikomi-goshi - Harai-goshi - Uchi-mata 	<ul style="list-style-type: none"> - Uki-otoshi - Tai-otoshi - Ippon-seoi-nage - Morote-seoi nage - Kata-guruma 	<ul style="list-style-type: none"> - O-soto-gari - Ko-uchi-gari - O-uchi-gari - Ko-soto-gari - Uchi-mata - Hiza-guruma - Sasae-tsurikomi-ashi - De-ashi-barai (-harai) - Okuri-ashi-barai (-harai) 	<p style="text-align: center;"><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tomoe-nage - Sumi-gaeshi <p style="text-align: center;"><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Tani-otoshi

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>
<ul style="list-style-type: none"> - Hon-gesa-gatame - Ushiro-gesa-gatame - Kami-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Yoko-shiho-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - Gyaku-juji-jime - Kata-juji-jime - Nami-juji-jime - Hadaka-jime - Okuri-eri Jime 	<ul style="list-style-type: none"> - Ude-hishigi-juji-gatame (Juji-gatame) - Ude-hishigi-ude-gatame (Ude-gatame) - Ude-garami

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 imposées	Défenses: réponses libres à une situation d'agression	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.
----------------------------------	---	---

LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

2) 2^e DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TEWAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Hane-goshi - Sode-tsurikomi-goshi - Tsurigoshi - Ushiro Goshi 	<ul style="list-style-type: none"> - Kuchiki-taoshi - Morote-gari - Sukui-nage (Te-guruma) - Eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - Ko soto-gake - O guruma - Ashi-guruma - O-soto-otoshi 	<p style="text-align: center;"><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ura-nage <p style="text-align: center;"><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Yoko-guruma - Yoko-gake - Yoko-tomoe-nage - Uki-waza

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Kuzure-gesa-gatame - Kuzure-kami-shiho-gatame - Kuzure-tate-shiho-gatame - Kuzure-yoko-shiho-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - Kata-te-jime - Sankaku-jime - Sode-guruma-jime - Kata-ha-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - Ude-hishigi-hiza-gatame - Ude-hishigi-waki-gatame

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 imposées	Défenses: réponses libres à une situation d'agression	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.
----------------------------------	---	---

LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

3) 3^e DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<p style="text-align: center;"><u>KOSHI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Utsuri-goshi - Ushiro-goshi 	<p style="text-align: center;"><u>TEWAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Kibisu-gaeshi - Sumi-otoshi - Yama-arashi 	<p style="text-align: center;"><u>ASHI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - O soto-guruma - Tsubame-gaeshi - Harai-tsuru-komi-ashi 	<p style="text-align: center;"><u>SUTEMI-WAZA</u></p> <p style="text-align: center;"><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ura-nage <p style="text-align: center;"><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> -Yoko-wakare - Hane-maki-komi - soto-maki-komi
--	---	---	--

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)





















<p style="text-align: center;"><u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Makura-gesa-gatame - Kata-gatame 	<p style="text-align: center;"><u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ashi-gatame-jime - Morote-jime - Tsukkomi-jime 	<p style="text-align: center;"><u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ude-hishigi-ashi-gatame - Ude-hishigi-sankaku-gatame - Ude-hishigi-hara-gatame
--	--	---

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B, C et D des 20 imposées	Défenses: réponses libres à une situation d'agression	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.
-------------------------------------	---	---

LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

4/ LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

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