

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

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)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- 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)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- 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
---	--

⇒ 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)

