

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>
- Sode-tsurikomi-goshi ☐	- Kibisu-gaeshi ☐ - Morote-seoi-nage ☐	- Hiza-guruma ☐ - Okuri-ashi-barai ☐	- Soto-maki-komi ☐

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>
- Ushiro-gesa-gatame ☐	- Hadaka-jime ☐ - Gyaku-juji-jime ☐	- Ude-hishigi-waki-gatame ☐

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
---	--

⇒ 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)

