

1^{er} DAN - UV2 (dominante compétition)

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
--	--

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

PROGRAMME TECHNIQUE À RÉALISER (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



Jodan-naname-shuto



Hadaka-jime

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

⇒ 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)



Ushiro-goshi



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Hon-gesa-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-garami



Jodan-naname-shuto



Hakada-jime

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>
- Hane-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</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>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 B1 = Mae-dori	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)



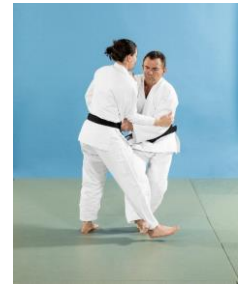
Hane-goshi



Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Hon-gesa-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-garami



Jodan-naname-shuto



Mae-dori

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>
- 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</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>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 = Mae-kubi-dori C2 = Chudan-gyaku-tsuki	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)



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



Mae-kubi-dori



Chudan-gyaku-tsuki

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>
- Hane-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)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- 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 A2 = Eri-dori B1 = Mae-dori	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)



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



Eri-dori



Mae-dori

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>
- 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)

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

⇒ 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



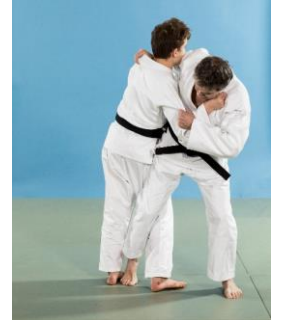
Te-guruma



Morote-gari



Ko-soto-gake



O-soto-otoshi



Tomoe-nage



Kuzure-kami-shiho-gatame



Kata-ha-jime



Kata-juji-jime



Ude-ishigi-ude-gatame



Eri-dori



Yoko-dori

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>
- 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-kubi-dori C3 = Jodan-naname-shuto	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)



O-goshi



Te-guruma



Morote-seoi-nage



Ko-soto-gake



Okuri-ashi-harai



Sumi-gaeshi



Kuzure-kami-shiho-gatame



Hadaka-jime



Kata-juji-jime



Ude-ishigi-hiza-gatame



Mae-kubi-dori



Jodan-naname-shuto

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 <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</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>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-kubi-dori C5 = Chudan-mawashi-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)



Sode-tsurikomi-goshi



Kibisu-gaeshi



Morote-seoi-nage



Hiza-guruma



Okuri-ashi-harai



Soto-maki-komi



Ushiro-gesa-gatame



Hadaka-jime



Gyaku-juji-jime



Ude-ishigi-waki-gatame



Yoko-kubi-dori



Chudan-mawashi-geri

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>
- Uchi-mata <input type="checkbox"/>	- Kuchiki-taoshi <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 = Chudan-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)



Uchi-mata



Kuchiki-taoshi



Morote-seoi-nage



Hiza-guruma



Ko-soto-gari



Tani-otoshi



Yoko-shiho-gatame



Hadaka-jime



Kata-te-jime



Ude-ishigi-waki-gatame



Yoko-sode-dori



Chudan-mae-geri-kekomi

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)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- Utsuri-goshi <input type="checkbox"/>	- Kuchiki-taoshi <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)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- 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-kubi-dori C1 = Jodan-oi-tsuki	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)



Utsuri-goshi



Kuchiki-taoshi



Morote-seoi-nage



Hiza-guruma



De-ashi-harai



Sumi-gaeshi



Yoko-shiho-gatame



Hadaka-jime



Sankaku-jime



Ude-garami



Yoko-kubi-dori



Jodan-oi-tsuki

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>
-Tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/> -Kubi-nage <input type="checkbox"/>	- Eri-seoi-nage <input type="checkbox"/>	- Ashi-guruma <input type="checkbox"/> -De-ashi-harai <input type="checkbox"/>	-Ura-nage <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>
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Hadaka-jime <input type="checkbox"/> - Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B5 = Hadaka-jime C1 = Jodan-oi-tsuki	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)



Tsurikomi-goshi



Kubi-nage



Eri-seoi-nage



Ashi-guruma



De-ashi-harai



Ura-nage



Makura-gesa-gatame



Hadaka-jime



Okuri-eri-jime



Ude-garami



Hadaka-jime



Jodan-oi-tsuki

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>
-Ushiro-goshi <input type="checkbox"/> -Kubi-nage <input type="checkbox"/>	-Uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- Harai-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/> -De-ashi-harai <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>
- Makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- Gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/> - Okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>	- Ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = Yoko-kubi-dori C1 = Jodan-oi-tsuki	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)



Ushiro-goshi



Kubi-nage



Uki-otoshi



Harai-tsurikomi-ashi



De-ashi-harai



Sumi-gaeshi



Makura-gesa-gatame



Gyaku-juji-jime



Okuri-eri-jime



Ude-garami



Yoko-kubi-dori



Jodan-oi-tsuki

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>
- 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</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>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-kubi-dori B4 = Mae-kubi-dori	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)



Hane-goshi



Ippon-seoi-nage



Kata-guruma



O-uchi-gari



Ko-soto-gari



Tomoe-nage



Kami-shiho-gatame



Tate-shiho-gatame



Sankaku-jime



Ude-ishigi-juji-gatame



Mae-kubi-dori



Mae-kubi-dori

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>
- O-goshi <input type="checkbox"/> - Ushiro-goshi <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</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>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-kubi-dori B1 = Mae-dori	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)



O-goshi



Ushiro-goshi



Kata-guruma



O-uchi-gari



Ko-soto-gari



Tomoe-nage



Kami-shiho-gatame



Sankaku-jime



Ude-garami



Ude-ishigi-juji-gatame



Mae-kubi-dori



Mae-dori

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>
- 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)

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

⇒ 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)



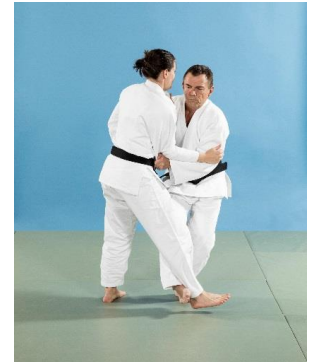
Koshi-guruma



Seoi-otoshi



Tai-otoshi



Ko-uchi-gari



Sasae-tsurikomi-ashi



Yoko-guruma



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-ishigi-hiza-gatame



Ude-garami



Yoko-sode-dori



Mae-dori

1^{er} DAN - UV2 (dominante compétition)

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"/>
- Harai-goshi <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 A1 = Katate-dori B5 = Hadaka-jime	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 À RÉALISER (APPLICATION DES TEXTES OFFICIELS)



Uki-goshi



Harai-goshi



Uki-otoshi



O-soto-gari



Ko-soto-gari



Tani-otoshi



Hon-gesa-gatame



Yoko-shiho-gatame



Gyaku-juji-jime



Ude-garami



Katate-dori



Hadaka-jime

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>
- Tsurikomi-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</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- Tate-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 = Mae-kubi-dori C2 = Chudan-gyaku-tsuki	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)



Tsurikomi-goshi



Ippon-seoi-nage



Tai-otoshi



O-uchi-gari



Uchi-mata



Yoko-guruma



Tate-shiho-gatame



Kata-gatame



Nami-juji-jime



Ude-ishigi-hara-gatame



Mae-kubi-dori



Chudan-gyaku-tsuki