

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 ☐	- Uki-otoshi ☐	- O-soto-gari ☐	- Tani-otoshi ☐
- Koshi-guruma ☐		- Ko-soto-gari ☐	

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 ☐	- Gyaku-juji-jime ☐	- Ude-garami ☐
- Yoko-shiho-gatame ☐		

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 ☐ - Koshi-guruma ☐	- Seoi-otoshi ☐	- Ko-uchi-gari ☐ - Sasae-tsurikomi-ashi ☐	- Yoko-guruma ☐

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 ☐ - Hon-gesa-gatame ☐	- Sankaku-jime ☐	- Ude-garami ☐

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-tsuri-komi-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 ☐ - Koshi-guruma ☐	- Seoi-otoshi ☐	- Ko-uchi-gari ☐ - Sasae-tsurikomi-ashi ☐	- Yoko-guruma ☐

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 ☐ - Hon-gesa-gatame ☐	- Sankaku-jime ☐	- Ude-garami ☐

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 ☐	- Ippon-seoi-nage ☐ - Tai-otoshi ☐	- O-uchi-gari ☐ - Uchi-mata ☐	- Yoko-guruma ☐

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 ☐ - Kata-gatame ☐	- Nami-juji-jime ☐	- Ude-hishigi-hara-gatame ☐

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 ☐	- Ippon-seoi-nage ☐ - Kata-guruma ☐	- O-uchi-gari ☐ - O-soto-gari ☐	- Yoko-guruma ☐

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 ☐ - Tate-shiho-gatame ☐	- Nami-juji-jime ☐	- Ude-hishigi-juji-gatame ☐

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-ishi-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 ☐	- Te-guruma ☐ - Morote-gari ☐	- Ko-soto-gake ☐ - Osoto-otoshi ☐	- Tomoe-nage ☐

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 ☐	- Kata-ha-jime ☐ - Kata-juji-jime ☐	- Ude-hishigi-ude-gatame ☐

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



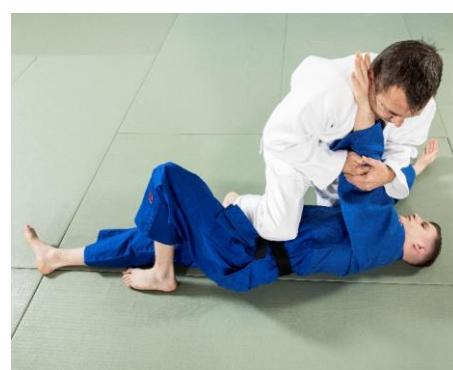
Kuzure-kami-shiho-gatame



Kata-ha-jime



Kata-juji-jime



Ude-ishi-gi-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 ☐	- Te-guruma ☐ - Morote-seoi-nage ☐	- Ko-soto-gake ☐ - Okuri-ashi-barai ☐	- Sumi-gaeshi ☐

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 ☐	- Hadaka-jime ☐ - Kata-juji-jime ☐	- Ude-hishigi-hiza-gatame ☐

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 ☐	- 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-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 ☐	- Kuchiki-taoshi ☐ - Morote-seoi-nage ☐	- Hiza-guruma ☐ - Ko-soto-gari ☐	- 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>
- Yoko-shiho-gatame ☐	- Hadaka-jime ☐ - Kata-te-jime ☐	- Ude-hishigi-waki-gatame ☐

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 :

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 ☐	- Kuchiki-taoshi ☐ - Morote-seoi-nage ☐	- Hiza-guruma ☐ - De-ashi-harai ☐	- Sumi-gaeshi ☐

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 ☐	- Hadaka-jime ☐ - Sankaku-jime ☐	- Ude-garami ☐

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 ☐ – Kubi-nage ☐	– Eri-seoi-nage ☐	– Ashi-guruma ☐ – De-ashi-harai ☐	– Ura-nage ☐

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 ☐	– Hadaka-jime ☐ – Okuri-eri-jime ☐	– Ude-garami ☐

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



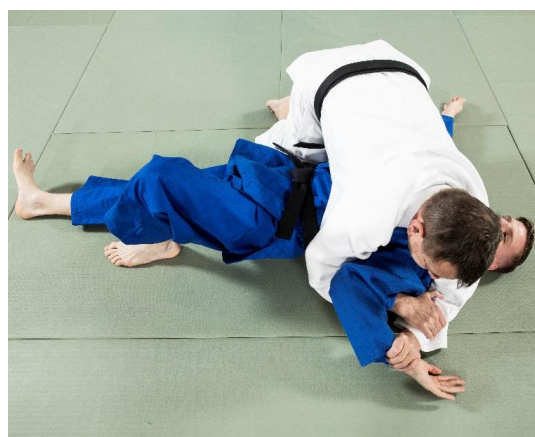
Makura-gesa-gatame



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 ☐ - Kubi-nage ☐	- Uki-otoshi ☐	- Harai-tsurikomi-ashi ☐ - De-ashi-harai ☐	- Sumi-gaeshi ☐

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 ☐	- Gyaku-juji-jime ☐ - Okuri-eri-jime ☐	- Ude-garami ☐

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 ☐	- Ippon-seoi-nage ☐ - Kata-guruma ☐	- O-uchi-gari ☐ - Ko-soto-gari ☐	- Tomoe-nage ☐

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 ☐ - Tate-shiho-gatame ☐	- Sankaku-jime ☐	- Ude-hishigi-juji-gatame ☐

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 ☐ - Ushiro-goshi ☐	Kata-guruma ☐	- O-uchi-gari ☐ - Ko-soto-gari ☐	Tomoe-nage ☐

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 ☐	Sankaku-jime ☐	- Ude-garami ☐ - Ude-hishigi-juji-gatame ☐

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 ☐	- Seoi-otoshi ☐ - Tai-otoshi ☐	- Ko-uchi-gari ☐ - Sasae-tsurikomi-ashi ☐	- Yoko-guruma ☐

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 ☐	- Sankaku-jime ☐	- Hiza-gatame ☐ - Ude-garami ☐

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-tsuri-komi-ashi



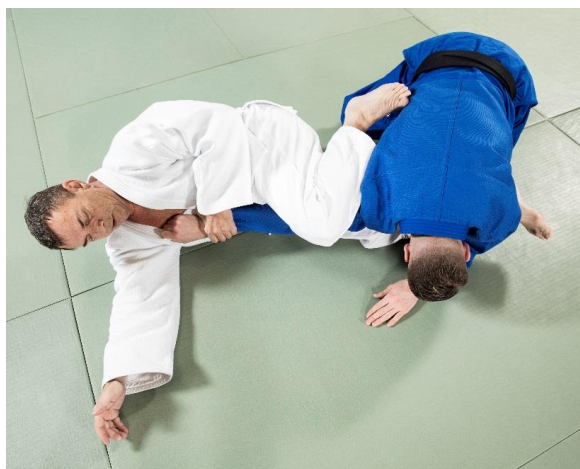
Yoko-guruma



Kuzure-gesa-gatame



Sankaku-jime



Ude-ishi-gi-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 ☐	- Uki-otoshi ☐	- O-soto-gari ☐	- Tani-otoshi ☐
- Harai-goshi ☐		- Ko-soto-gari ☐	

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 ☐	- Gyaku-juji-jime ☐	- Ude-garami ☐
- Yoko-shiho-gatame ☐		

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 ☐	- Ippon-seoi-nage ☐ - Tai-otoshi ☐	- O-uchi-gari ☐ - Uchi-mata ☐	- Yoko-guruma ☐

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 ☐ - Kata-gatame ☐	- Nami-juji-jime ☐	- Ude-hishigi-hara-gatame ☐

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