

ANNEXE 1

PROGRAMME TECHNIQUE

1) 1^{er} DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage	- ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-taoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage	- ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gari - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - uchi-mata	MA-SUTEMI-WAZA - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage YOKO-SUTEMI-WAZA - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-guruma

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS	ÉTRANGLEMENTS	CLÉS AUX COUDES
OSAEKOMI-WAZA	SHIME-WAZA	KANSETSU-WAZA
- hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame	- gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime	- ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 imposées	<u>Défenses</u> : Réponses libres et adaptées 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.
--	---	--

ANNEXE 1

PROGRAMME TECHNIQUE

2) 2^{ème} DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage	- ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-taoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage	- ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata	MA-SUTEMI-WAZA - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage YOKO-SUTEMI-WAZA - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
- hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame	- ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime	- ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 imposées	Défenses : Réponses libres et adaptées 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.
-------------------------------------	--	--

ANNEXE 1

PROGRAMME TECHNIQUE

3) 3^{ème} DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
- hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsuri-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage	- ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-taoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sukui-nage - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uchi-mata-sukashi - uki-otoshi - yama-arashi - eri-seoi-nage	- ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - o-guruma - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gaeshi - o-soto-gari - o soto-guruma - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - tsubame-gaeshi - uchi-mata	MA-SUTEMI-WAZA - sumi-gaeshi - tawara-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage YOKO-SUTEMI-WAZA - daki-wakare - harai-makikomi - ko-uchi-makikomi - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-tomoe-nage - uki-waza - yoko-gake - yoko-guruma - yoko-otoshi - yoko-wakare

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS	ÉTRANGLEMENTS	CLÉS AUX COUDES
OSA EKOMI-WAZA - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - kuzure-tate-shiho-gatame - kuzure-yoko-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame	SHIME-WAZA - ashi-gatame-jime - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - morote-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - ryo-te-jime - sankaku-jime - sode-guruma-jime - tsukkomi-jime	KANSETSU-WAZA - ude-hishigi-ashi-gatame - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-sankaku-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B, C et D des 20 imposées	<u>Défenses</u> : Réponses libres et adaptées 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.
---	---	--

RÉFÉRENTIEL DES TECHNIQUES JUDO-JUJITSU

KOSHI WAZA

- hane-goshi
- harai-goshi
- koshi-guruma
- o-goshi
- sode-tsurikomi-goshi
- tsuri-goshi
- tsurikomi-goshi
- uchi-mata
- uki-goshi
- ushiro-goshi
- utsuri-goshi
- kubi-nage

TE-WAZA

- ippon-seoi-nage
- kata-guruma
- kibisu-gaeshi
- kuchiki-taoshi
- morote-gari
- obi-otoshi
- obitori-gaeshi
- morote-seoi-nage
- seoi-otoshi
- sukui-nage
- sumi-otoshi
- tai-otoshi
- te-guruma
- uchi-mata-sukashi
- uki-otoshi
- yama-arashi
- eri-seoi-nage

ASHI-WAZA

- ashi-guruma
- de-ashi-barai (-harai)
- hane-goshi-gaeshi
- harai-tsurikomi-ashi
- hiza-guruma
- ko-soto-gake
- ko-soto-gari
- ko-uchi-gaeshi
- ko-uchi-gari
- o-guruma
- okuri-ashi-barai (-harai)
- o-soto-gaeshi
- o-soto-gari
- o soto-guruma
- o-soto-otoshi
- o-uchi-gaeshi
- o-uchi-gari
- sasae-tsurikomi-ashi
- tsubame-gaeshi
- uchi-mata

SUTEMI WAZA

MA-SUTEMI-WAZA

- hikikomi-gaeshi
- sumi-gaeshi
- tawara-gaeshi
- tomoe-nage
- ura-nage

YOKO-SUTEMI-WAZA

- daki-wakare
- hane-makikomi
- harai-makikomi
- ko-uchi-makikomi
- osoto-makikomi
- soto-makikomi
- tani-otoshi
- yoko-tomoe-nage
- uchi-makikomi
- uchi-mata-makikomi
- uki-waza
- yoko-gake
- yoko-guruma
- yoko-otoshi
- yoko-wakare

IMMOBILISATIONS

OSAEKOMI-WAZA

- hon-gesa-gatame
- kami-shiho-gatame
- kata-gatame
- kesa-gatame
- kuzure-gesa-gatame
- kuzure-kami-shiho-gatame
- kuzure-tate-shiho-gatame
- kuzure-yoko-shiho-gatame
- tate-shiho-gatame
- ushiro-kesa-gatame
- yoko-shiho-gatame
- makura-gesa-gatame

ETRANGLEMENTS

SHIME-WAZA

- ashi-gatame-jime
- gyaku-juji-jime
- hadaka-jime
- kata-ha-jime
- kata-juji-jime
- kata-te-jime
- morote-jime
- nami-juji-jime
- okuri-eri-jime
- ryo-te-jime
- sankaku-jime
- sode-guruma-jime
- tsukkomi-jime

CLES AUX COUDES

KANSETSU-WAZA

- ude-hishigi-ashi-gatame
- ude-hishigi-hara-gatame
- ude-hishigi-hiza-gatame
- ude-hishigi-juji-gatame
- ude-hishigi-sankaku-gatame
- ude-hishigi-ude-gatame
- ude-hishigi-waki-gatame
- ude-garami

ENTREES

- tori est sur le dos, uke est entre ses jambes
- uke est sur le dos, tori est entre ses jambes
- uke est à quatre pattes, tori est de face
- uke est à quatre pattes, tori est à cheval
- uke est à quatre pattes, tori est sur le côté

LES DEGAGEMENTS DE JAMBE

RETOURNEMENTS