

ANNEXE 1

PROGRAMME TECHNIQUE 1erDAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kibisu-taoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p style="text-align: center;">MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p style="text-align: center;">YOKO-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-guruma

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - 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)

Attaques	Défenses	
Séries A, B et C des 20 imposées	Réponses libres et adaptées à une situation d'agression	<p>Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant.</p> <p>Il doit faire preuve d'efficacité de contrôle de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression</p>

:

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

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kibisu-taoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - sumi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<p style="text-align: center;">MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p style="text-align: center;">YOKO-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> 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 OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - 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 	<ul style="list-style-type: none"> -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- 	<ul style="list-style-type: none"> - 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-garam

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

Attaques	Défenses	
Séries A, B et C des 20 imposées	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

:

PROGRAMME TECHNIQUE 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-nag	ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kibisu-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	<p style="text-align: center;">MA-SUTEMI-WAZA</p> - sumi-gaeshi - tawara-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p style="text-align: center;">YOKO-SUTEMI-WAZA</p> - 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 OSAUKOMI-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-gata	-aashi-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	- 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)

Attaques	Défenses	Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant.
Séries A, B et C et D des 20 imposées	Réponses libres et adaptées à une situation d'agression	Il doit faire preuve d'efficacité de contrôle de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression

LES 20 ATTAQUES IMPOSÉES DES CHAMPIONNATS DE FRANCE DE JUDO, JUJITSU "EXPRESSION TECHNIQUE"

SÉRIE A	SÉRIE B	SÉRIE C	SÉRIE D
Saisies avec les mains	Saisies avec les bras	Coups	Coups avec armes
 <p>1. KATATE DORI Saisie du poignet à 2 mains</p>  <p>2. ERI DORI Saisie croisée du revers</p>  <p>3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou</p>  <p>4. YOKO DORI KUBI Saisie à 2 mains de côté au cou</p>  <p>5. YOKO SODE DORI Saisie de la manche de côté</p>	 <p>1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras</p>  <p>2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras</p>  <p>3. YOKO DORI Saisie de côté au cou</p>  <p>4. MAE DORI Saisie de face au cou</p>  <p>5. HAKADA JIME Étranglement par l'arrière</p>	 <p>1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut</p>  <p>2. SHUDAN GIAKU TSUKI Coup de poing direct (plexus)</p>  <p>3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main</p>  <p>4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI Coup de pied direct de face</p>  <p>5. SHUDAN MAWAISHI GERI Coup de pied circulaire</p>	 <p>1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas</p>  <p>2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face</p>  <p>3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers</p>  <p>4. KIRI KOMI Attaque de haut en bas</p>  <p>5. YOKO UCHI Attaque oblique à la tête</p>