

## LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

### 1) **1er DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)**

#### **TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)**

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uki-goshi</li> <li>- Koshi-guruma</li> <li>- O-goshi</li> <li>- Tsurikomi-goshi</li> <li>- Harai-goshi</li> <li>- Uchi-mata</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Uki-otoshi</li> <li>- Tai-otoshi</li> <li>- Ippon-seoi-nage</li> <li>- Morote-seoi nage</li> <li>- Kata-guruma</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O-soto-gari</li> <li>- Ko-uchi-gari</li> <li>- O-uchi-gari</li> <li>- Ko-soto-gari</li> <li>- Uchi-mata</li> <li>- Hiza-guruma</li> <li>- Sasae-tsurikomi-ashi</li> <li>- De-ashi-barai (-harai)</li> <li>- Okuri-ashi-barai (-harai)</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u><b>MA-SUTEMI-WAZA</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tomoe-nage</li> <li>- Sumi-gaeshi</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u><b>YOKO-SUTEMI-WAZA</b></u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Tani-otoshi</li> </ul>

#### **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>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hon-gesa-gatame</li> <li>- Ushiro-gesa-gatame</li> <li>- Kami-shiho-gatame</li> <li>- Tate-shiho-gatame</li> <li>- Yoko-shiho-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gyaku-juji-jime</li> <li>- Kata-juji-jime</li> <li>- Nami-juji-jime</li> <li>- Hadaka-jime</li> <li>- Okuri-eri Jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ude-hishigi-juji-gatame (<b>Juji-gatame</b>)</li> <li>- Ude-hishigi-ude-gatame (<b>Ude-gatame</b>)</li> <li>- Ude-garami</li> </ul>

#### **TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)**

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

## LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

### 2) 2<sup>e</sup> DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TEWAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hane-goshi</li> <li>- Sode-tsurikomi-goshi</li> <li>- Tsurigoshi</li> <li>- Ushiro Goshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuchiki-taoshi</li> <li>- Morote-gari</li> <li>- Sukui-nage (Te-guruma)</li> <li>- Eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ko soto-gake</li> <li>- O guruma</li> <li>- Ashi-guruma</li> <li>- O-soto-otoshi</li> </ul>	<p style="text-align: center;"><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ura-nage</li> </ul> <p style="text-align: center;"><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Yoko-guruma</li> <li>- Yoko-gake</li> <li>- Yoko-tomoe-nage</li> <li>- Uki-waza</li> </ul>

#### TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kuzure-gesa-gatame</li> <li>- Kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- Kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- Kuzure-yoko-shiho-gatame</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kata-te-jime</li> <li>- Sankaku-jime</li> <li>- Sode-guruma-jime</li> <li>- Kata-ha-jime</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ude-hishigi-hiza-gatame</li> <li>- Ude-hishigi-waki-gatame</li> </ul>

#### TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

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

## LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

### 3) 3<sup>e</sup> DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

#### **TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)**

<p><b><u>KOSHI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Utsuri-goshi</li> <li>- Ushiro-goshi</li> </ul>	<p><b><u>TEWAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kibisu-gaeshi</li> <li>- Sumi-otoshi</li> <li>- Yama-arashi</li> </ul>	<p><b><u>ASHI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- O soto-guruma</li> <li>- Tsubame-gaeshi</li> <li>- Harai-tsuru-komi-ashi</li> </ul>	<p><b><u>SUTEMI-WAZA</u></b></p> <p><b><u>MA-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ura-nage</li> </ul> <p><b><u>YOKO-SUTEMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Yoko-wakare</li> <li>- Hane-maki-komi</li> <li>- soto-maki-komi</li> </ul>
--	---	---	--

#### **TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)**





















<p><b><u>IMMOBILISATIONS</u></b> <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Makura-gesa-gatame</li> <li>- Kata-gatame</li> </ul>	<p><b><u>ÉTRANGLEMENTS</u></b> <b><u>SHIME-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ashi-gatame-jime</li> <li>- Morote-jime</li> <li>- Tsukkomi-jime</li> </ul>	<p><b><u>CLÉS AUX COUDES</u></b> <b><u>KANSETSU-WAZA</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ude-hishigi-ashi-gatame</li> <li>- Ude-hishigi-sankaku-gatame</li> <li>- Ude-hishigi-hara-gatame</li> </ul>
--	--	---

#### **TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)**

Séries A, B, C et D des 20 imposées	Défenses: réponses libres 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.
-------------------------------------	---	---

## LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

### 4/ LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

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