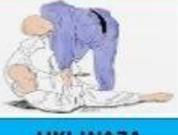
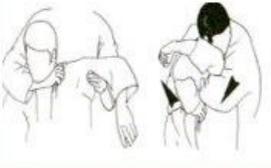


UV 2 2^{ème} dan

PROGRAMME TECHNIQUE UV2 DE PROJECTION				2° DAN	
					
HANE-GOSHI	SODE-TSURIKOMI GOSHI	TSURI-GOSHI	ERI-SEOI-NAGE	TE-GURUMA	MOROTE-GARI
					
KUTCHIKI-TAOSHI	O-GURUMA	ASHI-GURUMA	KO-SOTO-GAKE	O-SOTO-OTOSHI	TSUBANE-GAESHI
					
URA-NAGE	TANI-OTOSHI	YOKO-GURUMA	YOKO-GAKE	KO-UCHI-MAKIKOMI	YOKO-TOMOE-NAGE
					
UKI-WAZA					

PROGRAMME TECHNIQUE AU SOL UV2				2° DAN
				
KUZURE-KAMI SHIHO-GATAME	KUZURE-GESA-GATAME	KUZURE-TATE SHIHO-GATAME	KUZURE-YOKO SHIHO-GATAME	SANKAKU-JIME
				
KATA-HA-JIME	KATA-TE JIME	SODE-GURUMA-JIME	UDE-HISHIGI HIZA-GATAME	UDE-HISHIGI WAKI-GATAME

LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

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