

# UV 2 1<sup>er</sup> dan

PROGRAMME TECHNIQUE UV2 DE PROJECTION (2024/2025) : 1° DAN					
HARAI-GOSHI	KUBI-NAGE	KOSHI-GURUMA	O-GOSHI	TSURI-KOMI-GOSHI	UCHI-MATA
UKI-GOSHI	IPPON-SEOI-NAGE	KATA-GURUMA	UKI-OTOSHI	TAI-OTOSHI	MOROTE-SEOI-NAGE
DE-ASHI-BARAI	HIZA-GURUMA	SASAE-TSURIKOMI-ASHI	KO-SOTO-GARI	KO-UCHI-GARI	OKURI-ASHI-BARAI
					FIGURES SE TROUVANT SUR INTERNET
O-SOTO-GARI	O-UCHI-GARI	UCHI-MATA	SUMI-GAESHI	TOMOE-NAGE	MISE EN PLACE SERGE FURLAN

PROGRAMME TECHNIQUE UV2 SOL (2024/2025) : 1° DAN				
HON-GESA-GATAME	KAMI-SHIHO-GATAME	YOKO-SHIHO-GATAME	TATE-SHIHO-GATAME	USHIRO-GESA-GATAME
GYAKU-JUJI-JIME	HADAKA-JIME	KATA-JUJI-JIME	NAMI-JUJI-JIME	OKURI-ERI-JIME
UDE-HISHIGI JUJI-KATAME	UDE-HISHIGI UDE-GATAME	UDE-GARAMI		LES POUCES SONT DES OBSERVABLES
			2	3
				1

PROGRAMME TECHNIQUE DE DÉFENSE JUDO-JUJITSU UV2 AU SOL (2024/2025) : 1° DAN → 2° DAN → 3° DAN					
1° DAN (10)					
	1. KATATE DORI Saisie du poignet à 2 mains	2. ERI DORI Saisie encroisée du revers	3. MAE DORI KUBI Saisie à 2 mains de face au cou	4. YOKO DORI KUBI Saisie à 2 mains de côté au cou	5. YOKO SODE DORI Saisie de la manche de côté
2° DAN (5)					
	1. MAE DORI Saisie de face en ceinturant sous les bras	2. YOKO DORI Saisie de côté en ceinturant les bras	3. YOKO DORI Saisie de côté au cou	4. MAE DORI Saisie de face au cou	5. HAKADA JIME Étranglement par l'arrière
3° DAN (5)					
	1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut	2. SHUDAN GAKU TSUKI Coup de poing direct (plexus)	3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique vers le tranchant de la main	4. SHUDAN MAE GERI KENKOMI Coup de pied direct de face	5. SHUDAN MAWAISHI GERI Coup de pied circulaire
3° DAN (5)					
	1. NANAME TSUKI Piqué de haut en bas	2. SHUDAN TSUKKOMI Piqué de face	3. NANAME UCHI Piqué de biais en revers	4. KIRI KOMI Attaque de haut en bas	5. YOKO UCHI Attaque oblique à la tête