





















UV 2 1^{er} dan

PROGRAMME TECHNIQUE UV2 DE PROJECTION					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
					
O-SOTO-GARI	O-UCHI-GARI	UCHI-MATA	SUMI-GAESHI	TOMOE-NAGE	

PROGRAMME TECHNIQUE UV2 SOL				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
				   LES POUCES SONT DES OBSERVABLES
UDE-HISHIGI JUJI-KATAME	UDE-HISHIGI UDE-GATAME	UDE-GARAMI		2
				3
				1

LISTE DES TECHNIQUES PAR GRADE

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>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>