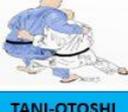


UV 2 2^{ème} dan

PROGRAMME TECHNIQUE UV2 DE PROJECTION (2024/2025) : 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	
	3→KOSHI-WAZA 4→TE-WAZA 5→ASHI-WAZA 7→SUTEMI-WAZA			LAFAMILLE DES SUTEMIS COMPREND : DES ENROULEMENTS (MAKIKOMI) DES RENVERSEMENTS (OTOSHI) DES SACRIFICES (DE FACE ET DE COTÉ)		FIGURES SE TROUVANT SUR INTERNET
UKI-WAZA						MISE EN PLACE SERGE FURLAN

PROGRAMME TECHNIQUE AU SOL UV2 (2024/2025) : 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

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 croisée 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
	 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
2° DAN (5)	 1. JODAN OIE TSUKI Coup de poing direct haut	 2. SHUDAN OAKU TSUKI Coup de poing direct (plexeus)	 3. JODAN NANAME SHUTO Attaque en oblique avec le tranchant de la main	 4. SHUDAN MAE GERI KEKOMI Coup de pied direct de face	 5. SHUDAN MAWASHI 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 bas en revers	 4. KIRI KOMI Attaque de haut en bas