

# LES PROGRAMMES TECHNIQUES

## REFERENTIEL DES TECHNIQUES JUDO

### PROGRAMME TECHNIQUE UV2 1<sup>er</sup> DAN, 2<sup>e</sup> DAN, 3<sup>e</sup> DAN

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
1 <sup>er</sup> dan	harai-goshi kubi-nage koshi-guruma o-goshi tsurikomi-goshi uchi-mata uki-goshi	ippon-seoi-nage kata-guruma uki-otoshi tai-otoshi morote-seoi-nage	de-ashi-barai (harai) hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-barai (harai) o-soto-gari o-uchi-gari uchi-mata	sumi-gaeshi tomoe-nage
2 <sup>e</sup> dan	hane-goshi sode-tsurikomi-goshi tsuri-goshi	eri-seoi-nage te-guruma morote-gari kuchiki-taoshi	o-guruma ashi-guruma ko-soto-gake o-soto-otoshi tsubame-gaeshi	ura-nage tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake Ko-uchi-makikomi yoko-tomoe-nage uki-waza
3 <sup>e</sup> dan	utsuri-goshi ushiro-goshi	sumi-otoshi kibisu-gaeshi uchi-mata-sukashi sukui-nage yama-arashi seoi otoshi	harai-tsurikomi-ashi o-soto-guruma o-soto-gaeshi	soto-makikomi harai-makikomi yoko-wakare yoko-otoshi tawara-gaeshi daki-wakare

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	
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-gatame ude-hishigi-ude-gatame ude-garami	
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	
3 dan	makura-gesa-gatame kata-gatame	morote-jime tsukkomi-jime ashi-gatame-jime ryo-te-jime	ude-hishigi-ashi-gatame ude-hishigi-sankaku-gatame ude-hishigi-hara-gatame	
TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO, JUJITSU)				
1 dan	séries A et B	Défense : Réponses libres et adaptées à une situation d'agression	Le candidat doit démontrer 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.	
2 dan	séries C			
3 dan	série D			