

## ANNEXE 1 - PROGRAMME TECHNIQUE UV2 1er DAN, 2ème DAN, 3ème DAN

### SAISON 2025-2026

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)					
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA	
1 dan	haraï-goshi kubi-nage koshi-guruma o-goshi tsurikomi-goshi uchi-mata uki-goshi	ippón-seoi-nage kata-guruma uki-otoshi tai-otoshi morote-seoi-nage	de-ashi-barai (haraï) hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-barai (haraï) o-soto-gari o-uchi-gari uchi-mata	sumi-gaeshi tomoe-nage	
2 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 dan	utsuri-goshi ushiro-goshi	sumi-otoshi kibisu-gaeshi uchi-mata-sukashi sukui-nage yama-arashi seoi otoshi	haraï-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	série C				
3 dan	série D				

## ANNEXE 1 - PROGRAMME TECHNIQUE

### 4) LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

**SÉRIE A**  
SAISIE AVEC LES MAINS



Katate-dori  
Saisie du poignet à deux mains

Eri-dori  
Saisie croisée du revers

Mae-kubi-dori  
Saisie à deux mains au cou

Yoko-kubi-dori  
Saisie à deux mains de côté au cou

Yoko-sode-dori  
Saisie de la manche de côté

**SÉRIE B**  
SAISIE AVEC LES BRAS



Mae-dori  
Saisie de face en cointurant sous les bras

Yoko-dori  
Saisie de côté en cointurant les bras

Yoko-kubi-dori  
Saisie du cou de côté

Mae-kubi-dori  
Saisie du cou de face

Hadaka-jime  
Étranglement par l'arrière

**SÉRIE C**  
COUPS - ATEMI



Jodan-oi-tsuki  
Coup de poing direct haut

Chudan-gyaku-tsuki  
Coup de poing direct (plexus)

Jodan-naname-shuto  
Attaque en oblique avec le tranchant de la main

Chudan-mae-geri-kekomi  
Coup de pied direct de face

Chudan-mawashi-geri  
Coup de pied circulaire

**SÉRIE D**  
COUPS AVEC ARMES



Naname-tsuki  
Piquet de haut en bas

Chudan-tsukomi  
Piquet de face

Naname-uchi  
Piquet de bas en revers

Kiri-komi  
Attaque de haut en bas

Yoko-uchi  
Attaque oblique à la tête

QR code