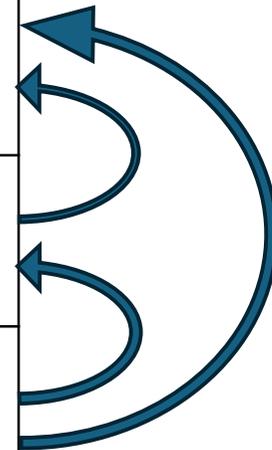


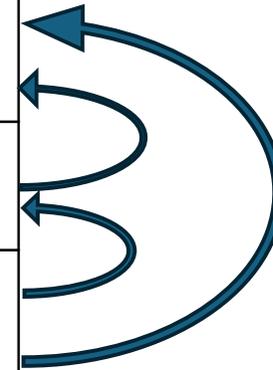
Proramme technique UV 2 verte à marron  
 JUDO CLUB RONCHAMP

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
Verte	o-goshi uki-goshi harai-goshi kubi-nage	ippon-seoi-nage uki-otoshi tai-otoshi	o-soto-gari de-ashi-barai hiza-guruma	
Bleue	koshi-guruma	ko-soto-gari	sasae-tsurikomi-ashi ko-uchi-gari o-uchi-gari	tomoe-nage
Marron	uchi-mata tsurikomi-goshi	kata-guruma morote-seoi-nage	uchi-mata okuri-ashi-barai	sumi-gaeshi



Proramme technique UV 2 verte à marron  
**JUDO CLUB RONCHAMP**

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)			
Pour le grade de	IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA
Verte	hon-gesa-gatame kami-shiho-gatame yoko-shiho-gatame		
Bleue	tate-shiho-gatame	hadaka-jime okuri-eri-jime	ude-hishigi-juji-gatame ude-garami
Marron	ushiro-gesa-gatame	gyaku-juji-jime kata-juji-jime nami-juji-jime	ude-hishigi-ude-gatame



Proramme technique UV 2 verte à marron  
**JUDO CLUB RONCHAMP**

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO, JUJITSU)			
Pour le grade de	Séries	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA
Verte	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.
Bleue	séries A et B		
Marron	séries A et B		

# ANNEXE 1 : LES 20 ATTAQUES DEFENSES IMPOSEES JUJITSU



## SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



**Katate-dori**  
Saisie à paupiet 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 contournant sous les bras



**Yoko-dori**  
Saisie de côté en contournant 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-ni-tsuki**  
Coup de poing direct front



**Chudan-gyaku-tsuki**  
Coup de poing direct (inverse)



**Jodan-naname-shuto**  
Attaque en attaque avec le bracelet 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 coude en lés



**Chudan-tsukkomi**  
Piquet de face



**Naname-uchi**  
Piquet de bras en revers



**Kiri-komi**  
Attaque de tout au dos



**Yoko-uchi**  
Attaque diagonale à la tête

Source: Fédération Française de Judo - Fédération Française de Judo - Fédération Française de Judo

