

LES TECHNIQUES DEBOUT : NAGE-WAZA (6 techniques à démontrer)

1. KOSHI-WAZA

2. TE-WAZA

3. ASHI-WAZA

4. SUTEMI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Hane-goshi



Harai-goshi

KOSHI-WAZA



Koshi-guruma



Kubi-nage



Sode-tsurikomi-goshi



O-goshi



Uki-goshi



Uchi-mata



Ushiro-goshi



Tsurikomi-goshi



Utsuri-goshi



1^{er} dan : KOSHI-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Ippon-seoi-nage



Eri-seoi-nage



Te-guruma



Kibisu-gaeshi



Seoi-otoshi



Morote-seoi-nage



Uki-otoshi



Tai-otoshi



Kuchiki-daoshi



Morote-gari



Kata-guruma



1^{er} dan : TE-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



O-uchi-gari



O-soto-otoshi



Sasae-tsurikomi-ashi



Uchi-mata



O-soto-gari



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



De-ashi-harai



Harai-tsurikomi-ashi



Ko-uchi-gari



Ko-soto-gake



Ashi-guruma



Ko-soto-gari



1^{er} dan : ASHI-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition



Tani-otoshi



Tomoe-nage



Yoko-guruma



Soto-maki-komi



Sumi-gaeshi



Ura-nage



1^{er} dan : SUTEMI-WAZA



LES TECHNIQUES AU SOL: NE-WAZA
(4 techniques à démontrer)

1. OSAEKOMI-WAZA
2. SHIME-WAZA
3. KANSETSU-WAZA

Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

IMMOBILISATIONS: OSAEKOMI-WAZA



Hon-gesa-gatame



Kuzure-gesa-gatame



Ushiro-gesa-gatame



Kata-gatame



Makura-gesa-gatame



Kami Shiho Gatame



Kuzure Kami Shiho Gatame



Tate Shiho Gatame



Yoko Shiho Gatame



1^{er} dan : IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA



Kata-te-jime (Koshi-jime)



Nami-juji-jime



Okuri-eri-jime



Sankaku-jime



Kata-juji-jime



Kata-ha-jime



Gyaku-juji-jime



Ude-gatame



1^{er} dan : ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA



Référentiel techniques judo jujitsu : 1^{er} dan (UV2) dominante technique et compétition

CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Ude-ishigi-waki-gatame



Ude-garami



Hiza-gatame



Ude-ishigi-hara-gatame



Ude-ishigi-juji-gatame



Ude-gatame

1^{er} dan : CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA