

UV2 1^{er} dan 2024

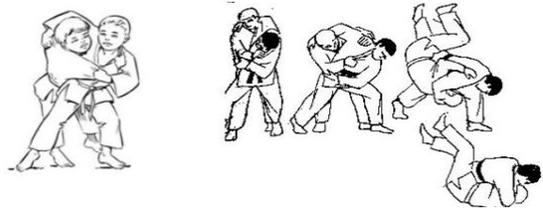
Nage Waza (techniques de projection)

Koshi Waza (techniques de hanche)

HARAI-GOSHI : Balayage avec la hanche (famille des Koshi-Waza) technique de hanche.



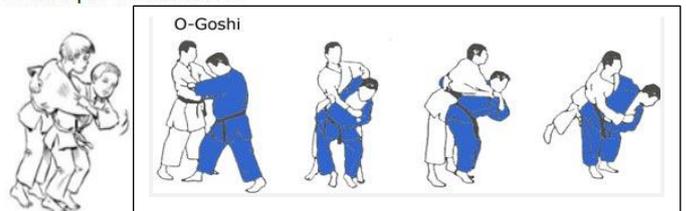
KUBI-NAGE : Projection par le cou (famille des Koshi-Waza) technique de hanche.



KOSHI-GURUMA : Roue autour des hanches (famille des Koshi-Waza) technique de hanches.



O GOSHI : Grande Projection de hanche (famille des Koshi-Waza) technique de hanches.



TSURI-KOMI-GOSHI : Technique de hanche en tirant et en soulevant par la manche (Famille des Koshi-Waza) technique de hanches.



UCHI-MATA : Fauchage par l'intérieur de la cuisse (famille des Ashi-Waza) technique de jambes.

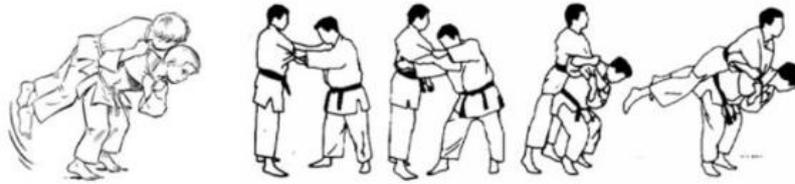


UKI-GOSHI : Hanche flottée (famille des Koshi-Waza) technique de hanche.



Te Waza (techniques de mains, bras)

IPPON SEOI-NAGE : Projection par-dessus l'épaule (famille des Te-Waza) technique de mains.



KATA-GURUMA : Roue autour des épaules (famille des Te-Waza) techniques de mains.



Uki Otoshi : projection flottante



TAI-OTOSHI : Renversment du corps (famille des Te-Waza) technique de mains.



MOROTE-SEOI-NAGE : Projection d'épaule à deux mains (famille des Te-Waza) technique de mains.



Ashi Waza (techniques de jambes)

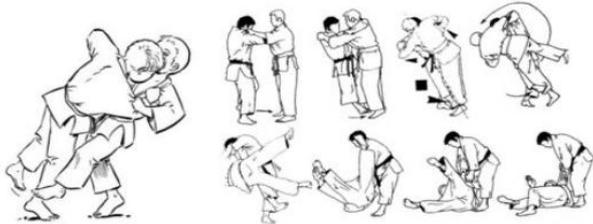
DE-ASHI-BARAI : Balayage du pied avancé (famille des Ashi-Waza) techniques de jambes.



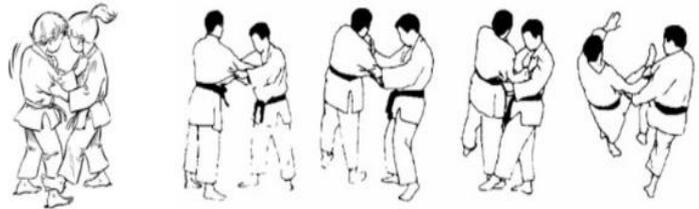
HIZA-GURUMA : Roue autour du genou (famille des Ashi-Waza) techniques de jambes.



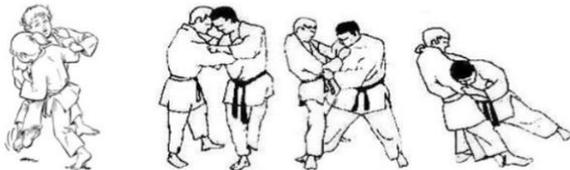
SASAE-TSURI-KOMI-ASHI : Blocage du pied en pêchant (famille des Ashi-Waza) techniques de jambes



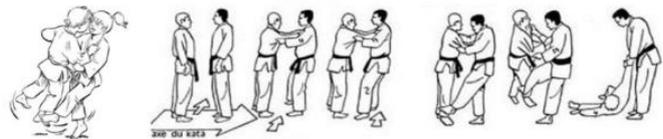
KO-SOTO-GARI : Petit fauchage extérieur (famille des Ashi-Waza) technique de jambes.



KO-UCHI-GARI : Petit fauchage intérieur (famille des Ashi-Waza) technique de jambes.



OKURI-ASHI-BARAI : Balayage des deux jambes (famille des Ashi-Waza) technique de jambes.



O-SOTO-GARI : Grand fauchage extérieur (famille des Ashi-Waza) technique de jambes.



O-UCHI-GARI : Grand fauchage intérieur (famille des Ashi-Waza) technique de jambes.

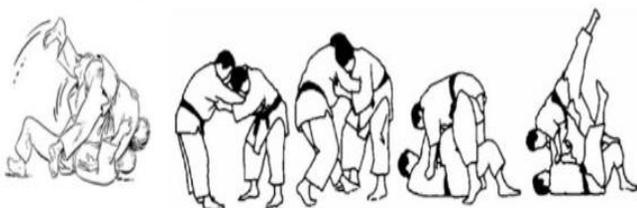


UCHI-MATA : Fauchage par l'intérieur de la cuisse (famille des Ashi-Waza) technique de jambes.

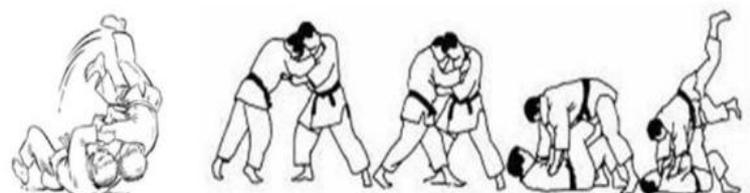


Sutemi (sacrifice)

SUMI-GAESHI : Renversment dans l'angle. (Famille des Ma-Sutemi) techniques de sacrifice arrière.



TOMOE-NAGE : Projection en cercle (famille des ma-sutemi) technique de sacrifice par l'arrière.



Osaekomi waza (immobilisations)

HON GESA GATAME



KAMI SHIO GATAME



YOKO SHIO GATAME



TATE SHIO GATAME



USHIRO-GESA-GATAME :



Shime Waza (étranglements)

JUJI-JIME : Etranglement croisé (famille des shime-waza).

Gyaku-juji-jimé



Nami-juji-jimé



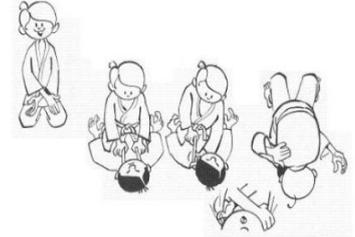
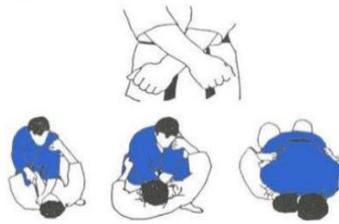
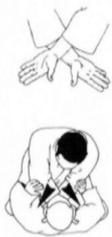
Kata-juji-jimé



GYAKU-JUJI-JIME : Etranglement croisé facial (famille des shime-waza).

NAMI-JUJI-JIME : Etranglement croisé facial (famille des Shime-Waza).

KATA-JUJI-JIME : Etranglement en croix avec les mains inversées (famille des shime-waza).



HADAKA-JIME : Etranglement à mains nues



OKURI-ERI-JIME : Etranglement par les deux revers



Kantsesu Waza (clés au coude)

JUJI-GATAME : contrôle en croix



UDE-GATAME : Contrôle avec les bras



UDE-GARAMI : Enroulement de bras



Ju Jitsu (techniques de défense)

Les réponses de défense sont libres et adaptées à une situation d'agression.

Il faut démontrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant...

et faire preuve d'efficacité, de contrôle, de sobriété et de réalisme dans les réponses à une situation d'agression.

Attaque des séries A et B



LA DOMINANTE TECHNIQUE : à partir de 17 ans (partie a + partie b)

b)

Le candidat démontre ses acquis techniques lors :

- Uchi-komi d'une durée de 1'30 sur avancée de uke et 1'30 sur recul de uke.
Deux techniques minimum, dont au moins une sur avancée et une sur recul.
- 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 minutes, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.

UV 1 Kata

Les candidats nés en 1975 et avant, ne présentent que le rôle de tori

UV 1 KATA pour dominante Technique :

Le candidat présente, **en entier**, dans le rôle de tori **le nage-no-kata ou le kodokan-goshin-jitsu** et tout ou partie du kata choisi dans le rôle de uke.

UV 1 KATA pour dominante compétition :

Le candidat présente les **trois premières séries du nage-no-kata**, dans le rôle de tori, et tout ou partie des trois séries dans le rôle de uke

Nota : UV3 Shiai... Dominante « Compétition » : 5 victoires consécutives par ippon ou waza-ari totalisant 44 points au minimum ou 100 pts en cumul.

Dominante « Technique » 20 pts ... Les candidats de plus de 40 ans, sont dispensés de l'UV 3.