

Annexe IV – Les programmes techniques

*PROGRAMME TECHNIQUE – 1er DAN
NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO
TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)*

<u>KOSHI- WAZA</u>	<u>TEWAZA</u>	<u>ASHI- WAZA</u>	<u>SUTEMI- WAZA</u>
– Harai-goshi	– Ippon-seoi-nage	– Ashi-guruma	MA-SUTEMI-WAZA
– Koshi-guruma	– Kata-guruma	– De-ashi-barai (-harai)	– Sumi-gaeshi
– O-goshi	– Morote-seoi-nage	– Hiza-guruma	– Tomoe-nage
– Tsurikomi-goshi	– Tai-otoshi	– Ko soto-gari	YOKO-SUTEMI-WAZA
– Uchi-mata	– Te-guruma	– Ko uchi-gari	– Ko uchi-makikomi
– Uki-goshi	– Uki-otoshi	– Okuri-ashi-barai (-harai)	– Tani-otoshi
– Ushiro-goshi		– O soto-gari	– Yoko-tomoe-nage
		– O soto-otoshi	– Yoko-guruma
		– O uchi-gari	
		– Sasae-tsurikomi-ashi	
		– Tsubame-gaeshi	
		– Uchi-mata	

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<p><u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u></p>	<p><u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u></p>	<p><u>CLÉS AUX</u> <u>COUDES</u> <u>KANSETSU-</u> <u>WAZA</u></p>	<p><u>SITUATIONS</u> <u>DE TRAVAIL</u></p>
<p>– Hon-gesa-gatame – Kami-shiho-gatame – Kuzure-gesa-gatame – Kuzure-yoko-shiho-gatame – Tate-shiho-gatame – Yoko-shiho-gatame</p>	<p>– Gyaku-juji-jime – Hadaka-jime – Kata-ha-jime – Kata-juji-jime – Nami-juji-jime – Okuri-eri-jime</p>	<p>– Ude-hishigi-juji-gatame – Ude-hishigi-ude-gatame – Ude-hishigi-waki-gatame – Ude-garami</p>	<p>– I allongé sur son côté, l'autre hors des jambes – I à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval – I assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes</p>

PROGRAMME TECHNIQUE – 2^e DAN
 NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FÉDÉRATION INTERNATIONALE DE JUDO
 TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI- WAZA</u>	<u>TEWAZA</u>	<u>ASHI- WAZA</u>	<u>SUTEMI- WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> – Hane-goshi – Sode-tsurikomi-goshi – Tsurigoshi – Utsurigoshi 	<ul style="list-style-type: none"> – Kuchikitaoshi – Morotegari – Seiotoshi – Uchimata-sukashi 	<ul style="list-style-type: none"> – Harai-tsurikomi-ashi – Ko soto-gake – Ko uchi-gaeshi – O guruma – O soto-gaeshi – O uchi-gaeshi 	<p style="text-align: center;">MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hikikomi-gaeshi – Ura-nage <p style="text-align: center;">YOKO-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> – Hane-makikomi – Harai-makikomi – O soto-makikomi – Soto-makikomi – Uchi-mata-makikomi – Uki-waza – Yoko-gake – Yoko-otoshi

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<p><u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u></p>	<p><u>ÉTRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u></p>	<p><u>CLÉS AUX</u> <u>COUDES</u> <u>KANSETSU-</u> <u>WAZA</u></p>	<p><u>SITUATIONS</u> <u>DE TRAVAIL</u></p>
<p>– Kata-gatame</p> <p>– Kuzure-kami-shiho-gatame</p> <p>– Kuzure-tate-shiho-gatame</p> <p>– Ushiro-kesa-gatame</p> <p>– Makura-gesa-gatame</p>	<p>– Ashi-gatame-jime</p> <p>– Kata-te-jime</p> <p>– Morote-jime</p> <p>– Ryo-te-jime</p> <p>– Sankaku-jime</p> <p>– Sode-guruma-jime</p> <p>– Tsukkomi-jime</p>	<p>– Ude-hishigi-ashi-gatame</p> <p>– Ude-hishigi-hara-gatame</p> <p>– Ude-hishigi-hiza-gatame</p> <p>– Ude-hishigi-sankaku-gatame</p>	<p>– 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes</p> <p>– 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval</p> <p>– 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes</p>