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

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

1. KOSHI-WAZA
2. TE-WAZA
3. ASHI-WAZA
4. SUTEMI-WAZA

FF judo

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

KOSHI-WAZA

Hane-goshi

Harai-goshi

Koshi-guruma

Kubi-nage

Sode-tsurikomi-goshi

O-goshi

Uki-goshi

Uchi-mata

Ushiro-goshi

Tsuri-komi-goshi

Utsuri-goshi

1er dan : KOSHI-WAZA

FF judo

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

TE-WAZA

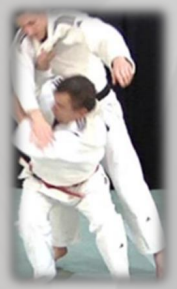
Ippon-seoi-nage

Eri-seoi-nage

Te-guruma

Kibisu-gaeshi

Seoi-otoshi



Morote-seoi-nage

Uki-otoshi

Tai-otoshi

Kuchiki-daoshi

Morote-gari

Kata-guruma

1er dan : TE-WAZA

FF judo

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

ASHI-WAZA

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

1er dan : ASHI-WAZA

FF judo

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

SUTEMI-WAZA

Tani-otoshi

Soto-maki-komi

Tomoe-nage

Yoko-guruma

Ura-nage

Sumi-gaeshi

1er dan : SUTEMI-WAZA

FF judo

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

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

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

FF judo

Référentiel techniques judo jujitsu : 1er 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

FF judo

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

ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA

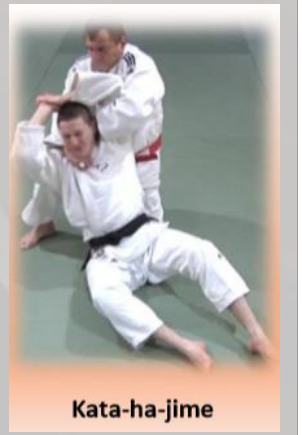
Kata-te-jime (Koshi-jime)

Nami-juji-jime

Okuri-eri-jime

Sankaku-jime

Kata-juji-jime



Kata-ha-jime

Gyaku-juji-jime

Hadaka-jime

FF judo

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

CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA

Ude-ishigi-waki-gatame

Hiza-gatame

Ude-garami

Ude-ishigi-hara-gatame

Ude-ishigi-juji-gatame

Ude-gatame

FF judo