

UV 2 du 1^{er} DAN

NAGE-WAZA (6)

KOSHI-WAZA (techniques de hanches)

[Harai-goshi](#) - Balayage de hanche

[Kubi-nage](#) - Projection par le cou

[Koshi-guruma](#) - Roue autour de la hanche

[O-goshi](#) - Grande hanche

[Tsurikomi-goshi](#) - Technique de hanche en pêchant

[Uchi-mata](#) - Fauchage de l'intérieur de la cuisse

[Uki-goshi](#) - Hanche flottante

TE-WAZA (techniques de bras)

[Ippon-seoi-nage](#) – Projection en chargeant sur le dos en un point

[Kata-guruma](#) - Roue autour des épaules

[Uki-otoshi](#) – Renversement flottant

[Tai-otoshi](#) - Renversement du corps

[Morote-seoi-nage](#) - Projection en chargeant sur le dos avec deux mains

ASHI-WAZA (techniques de jambes)

[De-ashi-barai](#) - Balayage du pied avancé

[Hiza-guruma](#) - Roue autour du genou

[Sasae-tsurikomi-ashi](#) – Blocage du pied en pêchant

[Ko-soto-gari](#) – Petit fauchage extérieur

[Ko-uchi-gari](#) – Petit fauchage intérieur

[Okuri-ashi-harai](#) – Balayage des deux pieds

[O-soto-gari](#) – Grand fauchage extérieur

[O-uchi-gari](#) – Grand fauchage intérieur

[Uchi-mata](#) – Fauchage de l'intérieur de la cuisse

SUTEMI-WAZA (techniques de sacrifice)

[Sumi-gaeshi](#) - Contre dans l'angle

[Tomoe-nage](#) - Projection en cercle

NE-WAZA (4)

OSAEKOMI-WAZA (techniques d'immobilisation)

[Hon-gesa-gatame](#) - Contrôle en travers

[Kami-shiho-gatame](#) - Contrôle des 4 points par-dessus

[Yoko-shiho-gatame](#) - Contrôle des 4 points par côté

[Tate-shiho-gatame](#) - Contrôle des 4 points à cheval

[Ushiro-kesa-gatame](#) - Contrôle arrière en travers

SHIME-WAZA (techniques d'étranglement)

[Gyaku-juji-jime](#) - Étranglement croisé, paumes vers le haut

[Hadaka-jime](#) – Étranglement à mains nues

[Kata-juji-jime](#) – Étranglement à moitié croisé

[Nami-juji-jime](#) - Étranglement facial croisé (main en pronation)

[Okuri-eri-jime](#) - Étranglement en glissant par le revers

Kansetsu-waza (techniques de clés de bras)

[Ude-hishigi-juji-gatame](#) - Luxation du coude par contrôle en croix

[Ude-hishigi-ude-gatame](#) - Luxation du coude par contrôle du bras

[Ude-garami](#) - Enroulement de coude

TECHNIQUES DE DÉFENSE (2)

SÉRIE A

[Katate-dori](#) – Saisie du poignet à 2 mains

[Eri-dori](#) – Saisie croisée du revers

[Mae-kubi-dori](#) – Saisie à 2 mains au cou

[Yoko-kubi-dori](#) – Saisie à 2 mains de côté au cou

[Yoko-sode-dori](#) – Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

[Mae-dori](#) – Saisie de face en ceinturant sous les bras

[Yoko-dori](#) – Saisie de côté en ceinturant les bras

[Yoko-kubi-dori](#) – Saisie du cou de côté (sous l'aisselle)

[Mae-kubi-dori](#) – Saisie du cou de face

[Hadaka-jime](#) – Étranglement par l'arrière

UCHI-KOMI (2 X 1MN30)

Au moins une technique sur avancée de Uke et une autre sur recul de Uke.

KAKARI-GEIKO OU / ET YAKU-SOKU-GEIKO

2 exercices de 2 mn consignes par le coordinateur d'épreuve.

Kakari-geiko – Entraînement à thème

Yaku-soku-geiko - Randori à thème., souple, libre en déplacement, sans résistance.

Harai, Barai 払 Balayer, faucher	pédagogique, sous forme codifiées	Sumi 隅 Coin, angle
Goshi, Koshi 腰 Hanche	Uki 浮 Flotter, projection flottante, faire flotter	Gaeshi, Kaeshi 返 Renversement, torsion, rouler, renverser, envoi Gaitenkin
Kubi 首 Cou	Otoshi / Oroshi 落 Descendre, abaisser, tomber, faire tomber, barrage, renversement, vers le bas	Tomoe 巴 Cercle, ligne courbe
Nage 投 Projection, projeter	Tai 體 / 体 Corps, posture	Hon 本 Fondamental, véritable
Guruma 車 Roue, enroulement	Morote 双手 À deux mains	Gesa, kesa 袷 Travers du corps
O 大 Grand	De Avancé	Kami Tête, au-dessus, divinités
Tsurikomi Tirer en pêchant	Ashi 足 Jambe, pied, déplacement, marcher	Shio Quatre directions
Uchi 内 Intérieur 打ち Frappe	Okuri 送 Les deux, répéter, envoyer, accompagner	Gatame 固 / Katame Contrôle (s'écrit Katame au début d'un mot)
Mata 股 Intérieur de la cuisse	Hiza 膝, Ittsui, Hitsui Genou, cuisse	Yoko 横 Côté, latéral
Uki 浮 Flotter, projection flottante, faire flotter	Sasae Bloquer, maintenir	Tate 縦 / 立てる Vertical, à cheval, droit, par le haut
Ippon 一本 Victoire suivie de l'arrêt du combat, un point, en compétition (=10 points), un pas, une attaque	Tsurikomi Tirer en pêchant	Ushiro 後 Arrière, par l'arrière
Seoi Épaule, Porter sur le dos	Ko 小 Petit	Gyaku 逆 Inversé, renversé, contraire, à l'envers
Kata 肩 Épaule, moule, forme, transmission des arts martiaux. Séquence de mouvements, à but	Soto 外 Extérieur Gari, kari 刈 Fauchage	

Jime, Shime 絞
Étranglement,
strangulation

Hadaka 裸
Nu, à mains nues

Juji 十字
En croix

Nami 並
Normal (non inversé),
ordinaire, vague (de
l'océan)

Okuri 送
Les deux, répéter,
envoyer, accompagner

Ude 腕
Bras, coude

Hishigi 挫
Pression, hyperextension,
luxation, casser

Garami
Enrouler, nouer

Katate
Une main (d'une seule
main)

Dori
Saisie, prendre

Eri 襟
Revers, col

Ma, Mae
De face

Sode 袖
Manche