

PROGRAMME CHALLENGE INTERNATIONAL HANDI JUDO

CEINTURE NOIRE

IMPOSE

- ✓ DEBOUT
2 techniques dans les familles : Koshi Waza, TeWaza, Ashi Waza et Sutemi Waza
- ✓ SOL
1 technique dans les familles : Osaekomi Waza, Shime Waza, Kansetsu Waza
2 situations de travail
- ✓ GENERALITES
Règles d'arbitrage.

LIBRE

Thème développé par le candidat (3mn maximum)

RANDORI

Durée : 2mn

ANNEXE 6-2

PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUE

PROGRAMME TECHNIQUE - 2^e DAN
NOMENCLATURE RETENUE PAR LA FEDERATION 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">- Kuchiki-taoshi- Morote-gari- Seoi-otoshi- Uchi-mata-sukashi	<ul style="list-style-type: none">- Harai-tsutikomi-ashi- Ko soto-gake- Ko uchi-gaeshi- O guruma- O soto-gaeshi- O uchi-gaeshi	<ul style="list-style-type: none">MA-SUTEMI-WAZA- Hikikomi-gaeshi- Ura-nage YOKO-SUTEMI-WAZA- 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)

<u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA</u>	<u>CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>	<u>SITUATIONS DE TRAVAIL</u>
<ul style="list-style-type: none">- Kata-gatame- Kuzume-kami-shiho-gatame- Kuzume-tate-shiho-gatame- Ushiro-kesa-gatame- Makura-gesa-gatame	<ul style="list-style-type: none">- Ashi-gatame-jime- Kata-te-jime- Morote-jime- Ryo-te-jime- Sankaku-jime- Sode-guruma-jime- Tsukkomijime	<ul style="list-style-type: none">- Ude-hishigi-ashi-gatame- Ude-hishigi-hara-gatame- Ude-hishigi-hiza-gatame- Ude-hishigi-sankaku-gatame	<ul style="list-style-type: none">- 1 allongé sur son côté, l'autre hors des jambes- 1 à 4 pattes ou à plat ventre, l'autre de face, à côté, à cheval- 1 assis ou sur le dos, l'autre dans les jambes