

Annexe 6-2

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

KOSHI-WAZA

- Hane-goshi
- Sode-tsurikomi-goshi
- Tsurigoshi
- Utsuri-goshi

TEWAZA

- Kuchiki-taoshi
- Morote-gari
- Seoi-otoshi
- Uchi-mata-sukashi

ASHI-WAZA

- Harai-tsurikomi-ashi
- Ko soto-gake
- Ko uchi-gaeshi
- O guruma
- O soto-gaeshi
- O uchi-gaeshi

SUTEMI-WAZA

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)

IMMOBILISATIONS
OSA EKOMI-WAZA

- Kata-gatame
- Kuzure-kami-shiho- gatame
- Kuzure-tate-shiho- gatame
- Ushiro-kesa-gatame
- Makura-gesa-gatame

ÉTRANGLEMENTS
SHIME-WAZA

- Ashi-gatame-jime
- Kata-te-jime
- Morote-jime
- Ryo-te-jime
- Sankaku-jime
- Sode-guruma-jime
- Tsukkomi-jime

CLÉS AUX COUDES
KANSETSU-WAZA

- Ude-hishigi-ashi-gatame
- Ude-hishigi-hara-gatame
- Ude-hishigi-hiza-gatame
- Ude-hishigi-sankaku-gatame

SITUATIONS DE TRAVAIL

- 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