

# Acquis technique minimum

## Pour le 1<sup>er</sup> DAN

### UV1 Projections:

- O Goshi
- O soto gari
- Hiza nage
- Ippon seioie nage
- Harai goshi
- O uchi gari
- Shiho nage
- Ippon seioie nage
- Te otoshi
- Utchi keten nage
- Tomoe nage
- Ude kime nage
- Kata guruma
- Yoko wakare

### UV2 Atémis :

- Mae geri
- Yoko geri
- Oie tsuki
- Tesho
- Gyaku tsuki
- Shuto
- Tsuki age
- Ushiro geri
- Mawashi tsuki
- Mae te tsuki
- Mikazuki geri
- Kagato geri
- Aïshu

### UV3 Contrôles

- Kote geashi
- Kote mawashi
- Juji gatame
- Yuki chigae
- Kata te jime
- 4 Immobilisations
- Tekubi osae
- 4 clés de jambe
- Kata ha jime
- Hadaka jime
- Waki gatame

- Ude gatame
- Hiza gatame

#### **UV4 Situations et Combats**

- Le candidat sera mis en situation au centre de plusieurs agresseurs sans armes. Les défenses devront être cohérentes et sans risque pour le défenseur.

#### **UV5 Kata**

- Le candidat présentera les 18 premières techniques goshin jitsu dans le rôle du défenseur

#### **UV6 Connaissances culturelle**

- Le candidat devra répondre à une question, après tirage au sort, sur ses connaissances couvrant la culture des arts martiaux Japonais.

**Le passage de grade se déroulera sous forme de tirage au sort pour les UV 1, 2, 3 et une partie de 4**