

Judo UV 2

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

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

KOSHI-WAZA



Harai-goshi



O-goshi



Koshi-guruma



Kubi-nage



Uki-goshi



Uchi-mata



Tsurikomi-goshi



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

TE-WAZA



Ippon-seoi-nage



Morote-seoi-nage



Uki-otoshi



Tai-otoshi



Kata-guruma



RÉFORME 2024
1^{er} dan

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

ASHI-WAZA



O-uchi-gari



Okuri-ashi-harai



Hiza-guruma



Sasae-tsuri-komi-ashi



Ko-uchi-gari



O-soto-gari



De-ashi-harai



Ko-soto-gari



Uchi-mata
voir KOSHI-WAZA

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

SUTEMI-WAZA



Tomoe-nage



Sumi-gaeshi

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

IMMOBILISATIONS: OSAEKOMI-WAZA



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

ÉTRANGLEMENTS: SHIME-WAZA



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

CLÉS DE BRAS: KANSETSU-WAZA



Guide complet ceinture noire :



Application utile :



JUDOKAI Lite

