

GRADES – ANNEXES

Annexe 1 : Programme technique judo pour l'UV2 du 1er au 3e dan

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO)				
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
1er dan	haraï-goshi kubi-nage koshi-guruma o-goshi tsurikomi-goshi uchi-mata uki-goshi	ippon-seoi-nage kata-guruma uki-otoshi tai-otoshi morote-seoi-nage	de-ashi-barai (haraï) hiza-guruma sasae-tsurikomi-ashi ko-soto-gari ko-uchi-gari okuri-ashi-barai (haraï) o-soto-gari o-uchi-gari uchi-mata	sumi-gaeshi tomoe-nage
2e dan	hane-goshi sode- tsurikomi-goshi tsuri-goshi	eri-seoi-nage te- guruma morote- gari kuchiki- taoshi	o-guruma ashi-guruma ko-soto-gake o-soto-otoshi tsubame-gaeshi	ura-nage tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake Ko-uchi- makikomi yoko-tomoe- nage uki-waza
3e dan	utsuri-goshi ushiro-goshi	sumi-otoshi kibisu-gaeshi uchi-mata-sukashi sukui-nage yama- arashi seoi otoshi	haraï-tsurikomi-ashi o-soto-guruma o-soto-gaeshi	soto-makikomi harai-makikomi yoko-wakare yoko-otoshi tawara-gaeshi daki-wakare
TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO)				
Pour le grade de	IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	
1er dan	hon-gesa-gatame kami-shiho-gatame yoko-shiho-gatame tate-shiho-gatame ushiro-gesa-gatame	gyaku-juji-jime hadaka-jime kata-juji-jime nami-juji-jime okuri-eri-jime	ude-hishigi-juji-gatame ude-hishigi-ude- gatame ude-garami	
2e dan	kuzure-kami-shiho- gatame kuzure-gesa-gatame kuzure-tate-shiho- gatame kuzure-yoko-shiho- gatame	sankaku-jime kata-ha-jime kata-te-jime sode-guruma-jime	ude-hishigi-hiza- gatame ude-hishigi-waki- gatame	
3e dan	makura-gesa-gatame kata-gatame	morote-jime tsukkomi-jime ashi-gatame-jime ryo-te-jime	ude-hishigi-ashi- gatame ude-hishigi-sankaku- gatame ude-hishigi-hara-gatame	

Annexe 2 :

20 attaques – défense imposées jujitsu traditionnel

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



Katate-dori
Saisie du poignet à deux mains



Eri-dori
Saisie croisée du revers



Mae-kubi-dori
Saisie à deux mains au cou



Yoko-kubi-dori
Saisie à deux mains de côté au cou



Yoko-sode-dori
Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



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



Mae-kubi-dori
Saisie du cou de face



Hadaka-jime
Étranglement par l'arrière

SÉRIE C

COUPS - ATEMI



Jodan-oi-tsuki
Coup de poing direct haut



Chudan-gyaku-tsuki
Coup de poing direct (plessis)



Jodan-naname-shuto
Attaque en oblique avec le tranchant de la main



Chudan-mae-geri-kekomi
Coup de pied direct de face



Chudan-mawashi-geri
Coup de pied circulaire

SÉRIE D

COUPS AVEC ARMES



Naname-tsuki
Piquet de haut en bas



Chudan-tsukkomi
Piquet de face



Naname-uchi
Piquet de haut en revers



Kiri-komi
Attaque de haut en bas



Yoko-uchi
Attaque oblique à la tête



Annexe 3 :

Référentiel des techniques de la progression française d'enseignement jujitsu traditionnel

	NOMENCLATURE	TRADUCTION
BLOCAGES	jodan-age-uke gedan-barai uchi-uke soto-uke	Blocage haut en remontant avec l'avant-bras Défense en balayant avec l'avant-bras de l'intérieur vers l'extérieur d'une attaque partie basse Blocage de l'intérieur vers l'extérieur Blocage de l'extérieur vers l'intérieur
CLES DE CONTROLE	kote-mawashi kote-gaeshi tekubi-osae ou kote-osae kote-hineri ude-gatame waki-gatame hara-gatame ude-nobashi yubi-kansetsu yuki-chigae ude-osae	Luxation de poignet en flexion en rotation interne Luxation de poignet en flexion en rotation externe Luxation par pression du poignet en direction du coude Luxation de poignet en rotation interne Luxation du bras en hyper extension Clé sur le coude par l'aisselle Clé de coude par le ventre Luxation de neutralisation par étirement du bras et torsion du poignet Luxation des doigts en hyper extension Luxation par hyper pronation du poignet et appui sur le coude Luxation du bras par contrôle en appui au sol
CLES AVEC PROJECTION	shiho-nage kokyu-nage tenchi-nage irimi-nage ude-kime-nage kaiten-nage	Projection dans les 4 directions Projection par la respiration Projection par bras en extension Projection en entrant Projection en avant par blocage du coude Projection rotatoire
COUPS MEMBRES SUPERIEURS	tettsui-oroshi oi-tsuki haito-uchi yoko-uchi haishu shuto naname-tsuki mawashi-tsuki teisho-tsuki ura-uchi age-tsuki ago-tsuki gyaku-tsuki atama maete-tsuki shito hiji ou empi-uchi	Coup de poing du haut vers le bas frappé avec le poing fermé en marteau Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui avant Coup frappé avec le tranchant intérieur de la main Coup de poing de côté Coup frappé avec le revers de la main Coup frappé avec le tranchant extérieur de la main Coup circulaire avec le dessus du poing Coup de poing circulaire Coup donné avec la paume de la main Coup de poing de revers avec le dos de la main Coup de poing en remontant Coup de poing au menton Coup de poing direct donné avec le poing situé du côté de l'appui arrière Coup porté avec la tête Coup de poing rebondissant par main avant Coup donné avec la pointe des doigts, main tendue Coup frappé avec la pointe du coude
COUPS MEMBRES INFÉRIEURS	mae-geri yoko-geri mawashi-geri hiza-geri ura-mawashi-geri ushiro-geri mikazuki-geri ushiro-mawashi-geri kakato-geri teisoku-geri kin-geri fumi-komi-geri o-mawashi-barai ura-mawashi-barai	Coup de pied avant (fouetté = Keage ou pénétrant = Kekomi) Coup de pied de côté Coup de pied circulaire avant Coup de genou Coup de pied circulaire arrière Coup de pied arrière (fouetté = Keage ou pénétrant = Kekomi) Coup de pied en croissant porté avec l'intérieur du pied, dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur Coup de pied en déplacement circulaire arrière Coup avec le talon Atemi avec le dessous du pied Atemi du pied aux parties génitales Coup de pied avec action écraser Projection par application de O-mawashi-geri sur la jambe avancée Projection par application de Ura-mawashi-geri sur la jambe avancée

Annexe 4 :

Lexique technique

BLOCAGE

Action de défense « au contact » dans laquelle les combattants s'opposent force contre force.

CONFUSION

Simulation d'attaque ayant pour but de créer une réaction chez l'adversaire et permettant d'exécuter une technique initialement prévue.

CONTRE-PRISE

Séquence tactique dans laquelle celui qui fait la dernière action la réalise à partir d'une action déjà engagée par l'autre.

DÉFENSE

Séquence tactique qui annihile une attaque de l'adversaire.

ENCHAÎNEMENT OU COMBINAISON

Séquence tactique dans laquelle celui qui a engagé sincèrement la 1re technique, utilise la réaction de l'autre pour effectuer une nouvelle technique.

ESQUIVE

Action de défense dans laquelle l'attaqué se soustrait à l'action de l'attaquant par déplacement de tout ou partie de son corps en évitant d'opposer les forces.

KAKARI-GEIKO

Exercice d'entraînement où l'un des deux pratiquants joue le rôle de l'attaquant, alors que l'autre cultive l'esquive, la défense.

Exercice à thème dont les consignes peuvent varier selon les intentions pédagogiques.

KATA

Ce sont les « exercices de style » du judo et du jujitsu. Ils doivent refléter le degré de connaissance et la maîtrise des exécutants. En japonais, le mot « kata » signifie : forme fondamentale.

Le kata du judo et du jujitsu c'est la démonstration des principes de base d'attaque et de défense suivant une progression rigoureuse, résultat de l'expérience et de la réflexion des meilleurs et des plus anciens maîtres du judo et du jujitsu. Le kata est l'une des unités de valeurs nécessaire à l'obtention de la ceinture noire ou des dan.

OPPORTUNITÉ

Occasion favorable (offerte ou créée) à l'application d'une technique. Elle s'organise par exemple à partir de composantes comme : action de kumi-kata, déplacement, changements de postures, attaques, etc.

RANDORI

Exercice libre d'attaque et de défense où les partenaires s'orientent vers l'attaque en assurant conjointement leur sécurité.

Cet exercice d'entraînement est sans consigne et sans attachement au résultat. Il se déroule dans un contexte dynamique et souple, où les partenaires adaptent leur comportement à leur niveau respectif.

SÉQUENCE TACTIQUE

Phase d'opposition ou d'étude dans laquelle des actions d'attaque et de défense se succèdent.

SITUATION DE TRAVAIL

Position respective de tori et de uke qui précède l'application d'une technique.

YAKU SOKU GEIKO

Exercice d'entraînement à l'attaque. Les deux partenaires recherchent les opportunités, la vitesse, l'efficacité, etc. Ils peuvent insister sur tel ou tel point de leur entraînement réciproque en modifiant la convention de cet exercice.

Annexe 5 : Formes imposées pour l'UVI du jujitsu contact

1er dan – KIHON : Fondamentaux

N°	Registre	Séquence	Principe évalué
1	Percussion	Jab – Cross – Crochet	Structure de garde, extension du bras
2	Percussion	Jab → Décalage Low Kick jambe avant – Coup de Genou jambe arrière	Équilibre, pivot, transfert d'appuis
3	Percussion	Cross → Middle Kick jambe avant → blocage médiant jambe arrière (sur LK Jambe avant de uke)	Attaque de jambes + défense
4	Projection	Single Leg avec pose du genou au sol – amenée au sol	Descente, saisie, tai sabaki
5	Projection	O Soto Gari – chute contrôlée arrivé dans le dos de uke.	Fauchage d'appuis, déséquilibre – préparation LDSO
6	Projection	Ippon Seoi Nage – projection complète – uke chute en se replissant pour 7	Kusushi, rotation, fléchissement
7	Ne Waza	Passage Garde Dessus → Yoko Shiho Gatame Dessus → Tate Shiho Gatame Dessus via Ushiro Gesa Gatame Dessus	Posture, enchaînement des contrôles
8	Ne Waza	Yoko Shiho Dessous → Prise de Dos quadrupédique Dessus via Slide	Sortie de Contrôle → Transition → Reprise d'initiative
9	Ne Waza	Sortie de Demi-Garde Dessous → Garde Dessous → tate shiho Gatame via sciseaux	Bouclier genou, contrôle manche
10	Transition	Morote Gari (lever) → Genou Estomac → Juji Gatame (sur langouste de uke)	Continuité debout-sol, contrôle + soumission
11	Transition	O Goshi → Tate Shiho Gatame → Americana	Enchaînement projection-immobilisation-soumission
12	Synthèse	Jab – Cross – Crochet avant → Tai otoshi → Juji Gatame	Fluidité globale, présence martiale
13	Routine Anglaise	14 premiers Mouvements de la routine (Terminé par un double Jab°)	Fluidité et placements

2e dan – RENZOKU : Enchaînement

N°	Registre	Séquence	Principe évalué
1	Percussion	Jab – Cross – Body Hook – Uppercut	Combinaison 4 temps, engagement des hanches
2	Percussion	Genou arrière en saisie, Genou arrière distance	Enchaînement saisie + Rupture
3	Percussion + Défense	Middle Kick + Rolling avant-Arrière + contre en Cross	Esquive dynamique, riposte immédiate
4	Percussion	Low Kick jambe avant + Parade Bras avant-Jab (sur cross de uke)	Défense-attaque enchaînée
5	Projection	Tai Otoshi en continuité avec un contrôle en genou-estomac sur tentative de saisie de Uke	Création de déséquilibre par le mouvement + LDSO
6	Projection	Morote Seoi Nage – chute complète suivi d'un contrôle bras.	Fléchissement profond, rotation du buste + LDSO
7	Projection	Ko Uchi Gari → Harai Goshi (combinaison)	Changement de direction, fauchage alterné
8	Transition	Leg Grab → amené au sol → Genou Estomac → Tate Shiho Gatame	Continuité debout-sol sans rupture
9	Ne Waza	Yoko Shiho Gatame → Americana sur poussée tête de uke → Ude Gatame sur défense de uke	Enchaînement immobilisation-soumission
10	Ne Waza	Tate Shiho → Triangle → Juji Gatame sur défense de uke	Enchaînement soumissions
11	Ne Waza	Garde Dessous → Guillotine → renversement sur sortie de uke – Tori sécurise une Demi Garde Dessus sur la réaction de uke.	Attaque depuis l'infériorité, renversement + stabilisation
12	Transition	Demi Garde Dessus → Clé de Jambe	Changement de direction
13	Routine Anglaise	20 premiers mouvements de la Routine (Terminé par un double Jab)	Fluidité et placements

3e dan – HENKA : Adaptation

N°	Attaque de uke	Réponse de tori (forme codifiée)	Principe évalué
1	Jab	Décalage intérieur → Cross → Low Kick Jambe avant	Lecture d'attaque, désaxement, riposte
2	Cross	Décalage Extérieur → Uppercut Avant → Morote Gari genou au sol – enchaînement Yokoshiho Gatame Dessus.	Esquive dynamique, projection sur attaque
3	Low Kick JA	Blocage Tibia → contre-Low Kick JA → O Soto Gari	Défense basse, enchaînement attaque-projection
4	Middle Kick	Leg Grab → Single Leg → Genou Estomac	Capture de jambe, transition au sol
5	High Kick	Retrait de buste → Cross – Crochet avant → Ippon Seoi Nage	Timing sur attaque haute, enchaînement projection
6	Saisie Coup de Genou	Koshiki Taoshi en sen no sen + passage de garde en genou glissé arrivée gesa gatame	Utilisation de la force adverse, changement d'angle, reprise d'attaque
7	Tentative de Double Leg	Sprawl → Contrôle de Dos Quadrupédique Dessus → Contrôle de Dos Dessus → Hadaka Jime	Défense aux jambes, prise de dos - finalisation
8	Tai Otoshi	Surpassement → Ko Soto Gake → Tate Shiho Gatame	Contre-Attaque enchaînement au Sol
9	Garde Dessous – attaque Triangle	Posture haute → passage en Yoko Shiho Gatame Dessus	Défense aux attaques du sol
10	Garde Dessous – attaque Guillotine	Sortie de Garde position haute → Tate Shiho Gatame → Juji Gatame	Défense étranglement, enchaînement, finalisation
11	Americana depuis Yoko Shiho Dessus	Sortie Bras → Demi-Garde Dessous → renversement – demi garde dessus	Défense soumission, inversion
12	Sortie de Yoko Shiho Gatame dessous	Yoko Shiho Gatame dessus → D'arce Choke	Finalisation sur tentative de sortie
13	Routine Anglaise	27 Premiers Mouvements de la routine	Fluidité et Placements

4e dan – KANZEN : Achievé entièrement

N°	Combinaisons	Contenu obligatoire	Marge d'expression
1	1 ^{ère} Combinaison	(Tori) Jab – Cross – Décalage intérieur contre en Jab – Uppercut arrière – Crochet avant – saisie de Jambe – O Uchi Gari – Yoko Shiho Gatame Dessus – Ude Garami	Combinaison à exécuté tel que présenté sans rupture
2	2 ^{ème} Combinaison	Cross – Décalage intérieur – Croos - Low kick Jambe avant – Middle Jambe arrière Genou jambe avant – Harai Goshi – Contrôle de Dos Quadrupédique Dessus – Juji Gatame	Combinaison à exécuté tel que présenté sans rupture
3	3 ^{ème} Combinaison	Jab – Cross – Middle avant – Cross – Crochet avant – sprawl – Contrôle de Dos Quadrupédique Dessus – uke (pivaut épaule) – Passage Yoko Shiho – Juji Gatame coté opposé	Combinaison à exécuté tel que présenté sans rupture
4	4 ^{ème} Combinaison	Décalage intérieur – Rolling extérieur Cross en contre – Crochet bras avant – Genou arrière – O Uchi Gari – Slide Yoko Shiho Katame Dessus – Ude Garami.	Combinaison à exécuté tel que présenté sans rupture
5	5 ^{ème} Combinaison	Décalage extérieur – retrait de Jambe – Blocage High Kick – De Ashi Barai – Genou estomac – Tate Shiho Gatame - Triangle sur le dos	Combinaison à exécuté tel que présenté sans rupture
6	Routine Anglaise	Totalité des 38 Mouvements de la Routine	Fluidité et Placement

Annexe 6 : Nomenclature technique pour l'UV2 du jujitsu contact

1er dan – Liste UV2 (tirage)

Nomenclature disponible – Pieds / Poings

N°	Technique	Famille
1	Direct Bras Avant (Jab) – attaque	Pieds / Poings
2	Direct Bras Arrière (Cross) – attaque	Pieds / Poings
3	Crochet Bras Avant (Hook) – attaque	Pieds / Poings
4	Esquive latérale Jambe Avant (Slipping) – défense	Pieds / Poings
5	Blocage (Blocking) – défense	Pieds / Poings
6	Coup de Pied Bas Jambe Arrière (Low Kick) – attaque	Pieds / Poings
7	Coup de Pied Médiant Jambe Avant (Middle Kick) – attaque	Pieds / Poings
8	Retrait de Jambe (Back Step) – défense	Pieds / Poings
9	Blocage Coup de Pied Bas (Low Kick Block) – défense	Pieds / Poings
10	Blocage Coup de Pied Médiant (Middle Kick Block) – défense	Pieds / Poings

Nomenclature disponible – Projections

N°	Technique	Famille
1	Single Leg	Projection
2	Morote Gari (Double Leg – lever)	Projection
3	O Soto Gari	Projection
4	O Soto Otoshi	Projection
5	Uki Goshi	Projection
6	O Uchi Gari	Projection
7	Ippon Seoi Nage	Projection
8	O Goshi	Projection



Nomenclature disponible – Ne Waza

N°	Technique	Famille
1	Garde Dessus → Yoko Shiho Gatame	Ne Waza
2	Garde Dessus → Tate Shiho Gatame	Ne Waza
3	Demi-Garde Dessus → Yoko Shiho Gatame	Ne Waza
4	Demi-Garde Dessous → Garde Dessous	Ne Waza
5	Demi-Garde Dessous → Demi-Garde Dessus	Ne Waza
6	Yoko Shiho Gatame Dessus → Tate Shiho Gatame	Ne Waza
7	Yoko Shiho Gatame Dessous → Garde Dessous	Ne Waza
8	Genou Estomac Dessus → Tate Shiho Gatame	Ne Waza
9	Genou Estomac Dessus → Yoko Shiho Gatame	Ne Waza
10	Contrôle de Dos Plat Ventre Dessus → Tate Shiho Gatame	Ne Waza
11	Hon Gesa Gatame Dessous → Contrôle de Dos Quadrupédique	Ne Waza
12	Kusure Gesa Gatame Dessus → Yoko Shiho Gatame	Ne Waza
13	Contrôle de Dos Quadrupédique Dessus → Contrôle Plat Ventre	Ne Waza
14	Tate Shiho Gatame Dessous → Garde Dessous	Ne Waza

2e dan – Liste UV2 (tirage)

Nomenclature disponible – Pieds / Poings

N°	Technique	Famille
1	Crochet Corps Bras Avant (Body Hook) – attaque	Pieds / Poings
2	Crochet Corps Bras Arrière (Body Hook) – attaque	Pieds / Poings
3	Uppercut Bras Avant – attaque	Pieds / Poings
4	Uppercut Bras Arrière – attaque	Pieds / Poings
5	Direct Corps Bras Avant (Body Jab) – attaque	Pieds / Poings
6	Esquive Rotative Arrière-Avant (Rolling) – défense	Pieds / Poings
7	Esquive Rotative Avant-Arrière (Rolling) – défense	Pieds / Poings
8	Parade Bras Avant (Down Parry) – défense	Pieds / Poings
9	Parade Bras Arrière (Side Parry) – défense	Pieds / Poings
10	Coup de Pied Avant Jambe Avant (Front Kick) – attaque	Pieds / Poings
11	Coup de Pied Avant Jambe Arrière (Front Kick) – attaque	Pieds / Poings
12	Coup de Pied Latéral Jambe Avant (Side Kick) – attaque	Pieds / Poings

N°	Technique	Famille
13	Saisie de Jambe (Leg Grab) – défense jambes	Pieds / Poings

Nomenclature disponible – Projections

N°	Technique	Famille
1	Tai Otoshi	Projection
2	Ashi Guruma	Projection
3	Hiza Guruma	Projection
4	Morote Seoi Nage	Projection
5	Eri Seoi Nage	Projection
6	Ko Soto Gake	Projection
7	Kubi Nage	Projection
8	Koshi Guruma	Projection
9	Harai Goshi	Projection
10	Okuri Ashi Barai	Projection

Nomenclature disponible – Ne Waza

N°	Technique	Famille
1	Garde Dessous → Garde Papillon	Ne Waza
2	Garde Dessous → Juji Gatame	Ne Waza
3	Garde Dessous → Yoko Shiho Gatame	Ne Waza
4	Garde Dessous → Triangle	Ne Waza
5	Garde Dessous → Guillotine	Ne Waza
6	Yoko Shiho Gatame Dessus → Americana	Ne Waza
7	Yoko Shiho Gatame Dessus → Ude Gatame	Ne Waza
8	Yoko Shiho Gatame Dessous → Ude Garami	Ne Waza
9	Tate Shiho Gatame Dessus → Americana	Ne Waza
10	Tate Shiho Gatame Dessus → Etranglement Bras-Tête	Ne Waza
11	Tate Shiho Gatame Dessus → Triangle	Ne Waza
12	Tate Shiho Gatame Dessus → Juji Gatame	Ne Waza
13	Contrôle de Dos Dessus → Hadaka Jime	Ne Waza
14	Contrôle de Dos Dessus → Juji Gatame	Ne Waza
15	Kami Shiho Gatame Dessus → Etranglement Nord-Sud	Ne Waza
16	Hon Gesa Gatame Dessus → Ude Gatame	Ne Waza

N°	Technique	Famille
17	Hon Gesa Gatame Dessus → Etranglement Bras-Tête	Ne Waza
18	Contrôle de Dos Quadrupédique → Juji Gatame	Ne Waza

3e dan – Liste UV2 (tirage)

Nomenclature disponible – Pieds / Poings

N°	Technique	Famille
1	Overhand – attaque	Pieds / Poings
2	Coup de Poing Arrière (Back Fist) – attaque	Pieds / Poings
3	Superman Punch – attaque	Pieds / Poings
4	Coup de Poing Retourné (Spinning Back Fist) – attaque	Pieds / Poings
5	Coup de Pied Haut Jambe Avant (High Kick) – attaque	Pieds / Poings
6	Coup de Pied Haut Jambe Arrière (High Kick) – attaque	Pieds / Poings
7	Coup de Pied Arrière (Back Kick) – attaque	Pieds / Poings
8	Coup de Genou Jambe Avant (Knee) – attaque	Pieds / Poings
9	Coup de Genou Jambe Arrière (Knee) – attaque	Pieds / Poings
10	Blocage Coup de Pied Haut (High Kick Block) – défense	Pieds / Poings
11	Retrait du Buste / Pull Away jambes – défense	Pieds / Poings

Nomenclature disponible – Projections

N°	Technique	Famille
1	Ko Uchi Gari	Projection
2	Sasae Tsuru Komi Ashi	Projection
3	Uchi Mata	Projection
4	Yoko Tomoe Nage	Projection
5	Sumi Gaeshi	Projection
6	De Ashi Barai	Projection
7	Ko Uchi Gake	Projection
8	Ko Uchi Gari	Projection



Nomenclature disponible – Ne Waza

N°	Technique	Famille
1	Garde Dessous → Omoplata	Ne Waza
2	Garde Dessous → Ude Gatame	Ne Waza
3	Garde Dessous → Clé de Dos	Ne Waza
4	Garde Dessous → Hélicoptère	Ne Waza
5	Demi-Garde Dessus → Ude Garami / Americana	Ne Waza
6	Demi-Garde Dessus → Etranglement Bras-Tête	Ne Waza
7	Demi-Garde Dessus → Ude Garami / Kimura	Ne Waza
8	Demi-Garde Dessus → Clé de Genou	Ne Waza
9	Yoko Shiho Gatame Dessus → Etranglement Poignet	Ne Waza
10	Yoko Shiho Gatame Dessus → Ude Garami	Ne Waza
11	Yoko Shiho Gatame Dessus → D'Arce Choke	Ne Waza
12	Yoko Shiho Gatame Dessus → Juji Gatame	Ne Waza
13	Contrôle de Dos Dessus → Triangle Inversé	Ne Waza
14	Contrôle de Dos Dessus → Hara Gatame	Ne Waza
15	Genou Estomac Dessus → Etranglement Nord-Sud	Ne Waza
16	Genou Estomac Dessus → Triangle	Ne Waza
17	Genou Estomac Dessus → Juji Gatame via Pivot	Ne Waza

4e dan – Liste UV2 (tirage)

Nomenclature disponible – Pieds / Poings

N°	Technique	Famille
1	Coup de Pied Arrière Sauté (Jumping Back Kick) – attaque	Pieds / Poings
2	Superman Punch en enchaînement – combo complexe	Pieds / Poings
3	Coup de Poing Retourné en contre (Spinning Back Fist) – contre	Pieds / Poings
4	Enchaînement Jab-Cross-Hook-Low Kick – combinaison	Pieds / Poings
5	Enchaînement Jab-Body Hook-Uppercut – combinaison	Pieds / Poings



Nomenclature disponible – Projections

N°	Technique	Famille
1	Kata Guruma	Projection
2	Te Guruma	Projection
3	Ushiro Goshi	Projection
4	Tani Otoshi	Projection
5	Ura Nage	Projection
6	Yoko Guruma	Projection

Nomenclature disponible – Ne Waza

N°	Technique	Famille
1	Garde Dessous → Garde en X	Ne Waza
2	Demi-Garde Dessous → Yoko Shiho Gatame (Renversement Tibia)	Ne Waza
3	Demi-Garde Dessous → Contrôle de Dos Quadrupédique	Ne Waza
4	Yoko Shiho Gatame Dessus → Compression de Bras	Ne Waza
5	Tate Shiho Gatame Dessus → Etranglement Poignet	Ne Waza
6	Tate Shiho Gatame Dessus → Guillotine	Ne Waza
7	Kami Shiho Gatame Dessus → Clé de Jambes (Saut de grenouille)	Ne Waza
8	Kami Shiho Gatame Dessous → Renversement	Ne Waza
9	Quadrupédique Nord-Sud Dessus → Anaconda Choke	Ne Waza
10	Quadrupédique Nord-Sud Dessus → Sankaku	Ne Waza
11	Quadrupédique Nord-Sud Dessus → Hara Gatame	Ne Waza
12	Contrôle de Dos Dessous → Ude Gatame	Ne Waza
13	Contrôle de Dos Dessous → Clé de Pied	Ne Waza
14	Garde Papillon Dessus → Guillotine	Ne Waza
15	Garde Papillon Dessus → Clé de Dos	Ne Waza
16	Kuzure Gesa Gatame Dessus → D'Arce Choke	Ne Waza