

2^e DAN - UV2 (dominante compétition)

| | |
|----------|---------------------|
| NOM : | Date de naissance : |
| Prénom : | N° de licence : |
| Ligue : | |

DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5' max).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>ASHI-WAZA</u> | <u>SUTEMI-WAZA</u> |
|------------------------------------------|--------------------------------------------|
| - o-soto-guruma <input type="checkbox"/> | - Yoko-tomoe-nage <input type="checkbox"/> |

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u> |
|------------------------------------------|----------------------------------------------------|
| - kata-gatame <input type="checkbox"/> | - Ude-hishigi-ashi-gatame <input type="checkbox"/> |

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

| | |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Séries A, B et C des 20 prédéfinies A1 = KATATE DORI C5 = SHUDAN MAWAISHI GERI | Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie du poignet à 2 mains - Coup de pied circulaire |
|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :