

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>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>
- utsuri-goshi <input type="checkbox"/>	- kata-guruma <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u>
- Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	- ude-garami <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = YOKO DORI KUBI C3= JODAN NANAME SHUTO	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie à 2 mains de côté au cou - Attaque en oblique avec le tranchant de la main
--------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :