

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

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

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> - uchi-mata <input type="checkbox"/>	<u>SUTEMI-WAZA</u> - Harai-maki-komi <input type="checkbox"/>
--	--

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> - makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> - ude-hishigi-hiza-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
--	---

UCHI-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum NAGE-KOMI : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori propose des enchainements et uke défend librement</i> » (candidat jugé en tori)) + 1 YAKU-SOKU-GEIKO de 2' max
--	---

⇒ **Cadre réservé au responsable de CORG :**

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE : **OUI :** **NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :