

2^e DAN - UV2 (dominante technique)

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>
- tsuri-goshi <input type="checkbox"/>	- morote-gari <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>ÉTRANGLEMENT</u> <u>SHIME-WAZA</u>
- tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = YOKO SODE DORI B1= MAE DORI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de la manche de côté - Saisie de face en ceinturant sous les bras
--	--

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 (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (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 :