

## 2<sup>e</sup> 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)

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>ASHI-WAZA</u></b>
- hane-goshi <input type="checkbox"/>	- o-soto-guruma <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<b><u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u></b>
- gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B4 = MAE DORI C1 = JODAN OIE TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de face au cou - Coup de poing direct haut
--	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive</i> » (candidat jugé en uke)) + 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 :**