

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>TE-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- sumi-otoshi <input type="checkbox"/>	- yoko-gake <input type="checkbox"/>

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

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

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A2 = ERI DORI C2 = SHUDAN GIAKU TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie croisée du revers - Coup de poing direct
---	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :