

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>KOSHI-WAZA</u> - utsuri-goshi <input type="checkbox"/>	<u>TE-WAZA</u> - kibisu-gaeshi <input type="checkbox"/>
---	---

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>ÉTRANGLEMENT</u> <u>SHIME-WAZA</u> - kata-ha-jime <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> - ude-hishigi-hara-gatame <input type="checkbox"/>
---	--

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = YOKO SODE DORI B2= YOKO DORI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de la manche de côté - Saisie de côté en ceinturant 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 2 KAKARI 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 :