

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> - ushiro-goshi <input type="checkbox"/> | <u>SUTEMI-WAZA</u> -ko-uchi-makikomi <input type="checkbox"/> |
|---|---|

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

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

TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

| | |
|---|---|
| Séries A, B et C des 20 prédéfinies B3 = YOKO DORI C5= SHUDAN MAWAISHI GERI | Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de côté au cou - 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 :