

## 2<sup>e</sup> DAN - UV2 (dominante compétition)

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>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
- uchi-mata <input type="checkbox"/>	- yoko-guruma <input type="checkbox"/>

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

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>
- makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A1 = KATATE DORI C5 = SHUDAN MAWAISHI GERI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie du poignet à 2 mains - Coup de pied circulaire
--	---

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :