



FICHE TECHNIQUE GRADE DE 2ème DAN

NOM DU CANDIDAT : PRENOM :

DATE DE L'EXAMEN : LIEU :

KOSHI-WAZA			TE-WAZA			ASHI-WAZA			SUTEMI-WAZA		
hane-goshi	O	N	eri-seoi-nage	O	N	o-guruma	O	N	ura-nage	O	N
sode-tsurikomi-goshi	O	N	te-guruma	O	N	ashi-guruma	O	N	tani-otoshi	O	N
tsuri-goshi	O	N	morote-gari	O	N	ko-soto-gake	O	N	yoko-guruma	O	N
			kuchiki-taoshi	O	N	o-soto-otoshi	O	N	yoko-gake	O	N
						tsubame-gaeshi	O	N	Ko-uchi-makikomi	O	N
									yoko-tomoe-nage	O	N
									uki-waza	O	N

IMMOBILISATIONS OSA EKOMI-WAZA			ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA			CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA		
kuzure-kami-shiho-gatame	O	N	sankaku-jime	O	N	ude-hishigi-hiza-gatame	O	N
kuzure-gesa-gatame	O	N	kata-ha-jime	O	N	ude-hishigi-waki-gatame	O	N
kuzure-tate-shiho-gatame	O	N	kata-te-jime	O	N			
kuzure-yoko-shiho-gatame	O	N	sode-guruma-jime	O	N			

séries C	Défense : Réponses libres et adaptées à une situation d'agression	Le candidat doit démontrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité, de contrôle, de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.		
		Situation 1	O	N
		Situation 2	O	N

NOM ET SIGNATURE JUGE 1 :

NOM ET SIGNATURE JUGE 2 :

NOM ET SIGNATURE JUGE 3 :

ADMIS

REFUSE

MOTIVATION DU REFUS.....

REGLES 2^{ème} DAN

UV1 : LE KATA

La dominante compétition :

Le candidat présente le nage-no-kata en entier, dans le rôle de tori.

La dominante technique (voie réservée aux candidats à partir de junior) :

le candidat présente, en entier le rôle de tori, le nage-no-kata ou le kodokan-goshin-jitsu. Ce kata devra être différent de celui présenté pour le 1er dan.

Les candidats nés dans leur cinquantième année et après ne présentent que le rôle de tori.

Equivalence : podiums des championnats de France kata (demandé à l'examen)

UV2 : TECHNIQUE

La dominante compétition :

a.

Démonstration dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements...). d'une technique en nage-waza, d'une technique en ne-waza et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 3 à 4min maximum).

b.

Le candidat démontre 6 techniques issues de l'annexe 1. 4 imposées par le jury (2 en nage-waza, 2 en ne-waza) et 2 techniques de défense au choix du candidat dans la série C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (durée 5 min maximum).

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

La dominante technique (voie réservée aux candidats à partir de junior) :

a.

Démonstration dans un contexte dynamique : idem à la dominante technique.

b.

Le candidat démontre 6 techniques issues de l'annexe 1. Idem à la dominante technique

c.

Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis techniques lors :

- D'uchi-komi en déplacement de 2 fois 1'30 sur 2 techniques différentes minimum,
- De nage-komi en déplacement de 2 fois 1'30 sur 2 techniques différentes minimum,
- De 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 mn

Cette UV n'est pas fractionnable. Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 3 épreuves.

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.