

EXAMEN DE JAUNE PAR UNITES DE VALEURS CAPITALISABLES

U.V. N°1 *Kata*

Le candidat choisit une des propositions suivantes :

- NAGE-NO-KATA (la première technique de la première série) -
- GOSHIN-JITSU (les 3 premières techniques)

Rôle : TORT et UKE

U.V.N°2 *Techniques Debout et Sol*

1^{ère} option

Debout : Tachi-waza

- Le candidat démontrera 2 techniques de projection de son choix (1 projection sur l'avant de Uke, 1 projection sur l'arrière) tirées du programme de l'annexe 6.

La démonstration comprendra au moins, pour chacune des 2 techniques :

- Uchi Komi en statique et déplacement
- Nage Komi en statique et déplacement
- 2 opportunités

A la suite, le jury demandera la démonstration en statique d'3 techniques qu'il aura choisies dans l'annexe 6 -jaune.

Sol : Katame-waza

Le candidat démontrera 2 techniques de contrôle au sol qu'il aura choisies dans 2 familles différentes de l'annexe 6. Les techniques seront démontrées à partir d'une liaison debout-sol et de 2 situations de travail différentes choisies dans l'annexe 6.

Le jury demandera ensuite la démonstration de 3 nouvelles techniques dans l'annexe 6 -jaune. Le candidat choisira la situation de travail.

2^{ème} option

Tachi-waza

Le candidat devra démontrer 2 techniques différentes de projection choisies dans l'annexe 6 (une sur l'avant de Uke, l'autre sur l'arrière) après installation de saisies sur le judogi et à partir de deux des situations choisies ci-dessous :

- Défense et riposte sur tentative de saisie de face
- Défense et riposte sur saisies installées et tentative de technique de projection
- Défense et riposte sur coups avec bras ou jambes

Le candidat devra présenter les procédés d'entraînement tendoku renshu, uchi komi, nage komi des techniques qu'il aura choisies.

- Le jury demandera ensuite 3 techniques choisies dans l'annexe 6 -jaune que le candidat démontrera à partir des situations de son choix.

Ne-waza

- Self défense

Après une liaison debout-sol, présenter 2 techniques de contrôle au sol de l'adversaire.

- Combat jujitsu

A partir de la position quadrupédique de Uke, ou à partir de la situation Tori assis ou sur le dos, Uke entre les jambes, démontrer, une technique d'immobilisation, une technique de clés, une technique d'étranglement choisies dans l'annexe 6.

U.V.N°3 *Exercices d'application Judo*

Préambule

Pour l'exécution de cette unité de valeur, les deux candidats devront montrer leur maîtrise, leur vitesse d'exécution, leur sens du placement en exécutant un ensemble de techniques variées et adaptées aux opportunités et situations offertes ou créées. Les candidats devront respecter les principes suivants :

Sécurité : adaptation au partenaire, contrôle de la chute en judo et des atemis en jujitsu

Sincérité du candidat dans son travail sans empêcher le partenaire de s'exprimer techniquement

Justesse du comportement en tant que Uke (adaptation aux consignes)

Les candidats participeront à 4 exercices d'application de type kakari geiko* et/ou yaku soku geiko* de 3 minutes en respectant les recommandations énoncées dans le préambule ci-dessus.

Des consignes d'actions seront données pour chacun des exercices par un coordonnateur de l'épreuve. A la suite le candidat participera à 1 randori au sol et à 2 randori debout de 2 minutes.

Pour être admis le candidat devra avoir été reçu à la moitié des exercices d'application plus un.

Remarque : Il est recommandé au jury, dans la mesure du possible, de répartir les candidats en groupes de poids et de regrouper les féminines.

U.V.N°4 *Techniques de défense Jujitsu*

Le candidat démontrera les 3 défenses imposées prévues en riposte des 3 premières techniques de la première colonne de l'exercice « 20 attaques défenses imposées Jujitsu » présentées dans le tableau de l'annexe 6-5

* définition cf annexe 11

PROGRAMME DES EXAMENS D'EXPRESSION TECHNIQUE

NOMENCLATURE RETENUE PAR LE J.A.K. LAMBERSART

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>KOSHI-WAZA</u>	<u>TE-WAZA</u>	<u>ASHI-WAZA</u>	<u>SUTEMI-WAZA</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Kubi-nage - Uki-goshi <p style="text-align: center;">SPECIFIQUES JUJITSU</p> <ul style="list-style-type: none"> - Koshi-nage - Kokyu-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - Tai-otoshi - Morote avec barrage 	<ul style="list-style-type: none"> - Hiza-guruma - Sasae-tsurikomi-ashi - O soto-gari - Ko soto-gari - O uchi-gari - Ko uchi-gari - Ko soto-gake 	

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSA EKOMI-WAZA</u>	<u>ETRANGLEMENTS</u> <u>SHIME-WAZA</u>	<u>CLES AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u>	<u>SITUATIONS DE</u> <u>TRAVAIL</u>
<ul style="list-style-type: none"> - Kuzure-gesa-gatame - Yoko-shiho-gatame - Tate-shiho-gatame - Kami-shiho-gatame <p style="text-align: center;">SPECIFIQUES JUJITSU</p> <p style="text-align: center;"><i>Osaekomi dans différentes positions dorsales et ventrales</i></p>			

ATEMIS

SPECIFIQUES JUJITSU

<u>ATEMIS JAMBES</u> SPECIFIQUES JUJITSU	<u>ATEMIS MAINS</u> SPECIFIQUES JUJITSU	<u>GARDES</u> SPECIFIQUES JUJITSU
<ul style="list-style-type: none"> - Mae-geri-kekomi et keage - Yoko-geri-kekomi et keage - Mawashi-geri - Ushiro-geri kekomi et keage 	<ul style="list-style-type: none"> - Tsukkake - Oie-tsuki - Gyaku-tsuki - Maite-tsuki - Tsuki-age - Naname-tsuki - Ura-uchi - Uchi-oroshi 	<p style="text-align: center;"><u>POSTURES</u> SPECIFIQUES JUJITSU</p> <p style="text-align: center;"><u>DEPLACEMENTS</u> SPECIFIQUES JUJITSU</p>