

## EXAMEN DE ORANGE PAR UNITES DE VALEURS CAPITALISABLES

### U. V. N°1      *Kata*

Le candidat choisit une des propositions suivantes :

- NAGE-NO-KATA (les 2 premières techniques de la première série)
- GOSHIN-JITSU (les 5 premières techniques)

Rôle : TORT et UKE

### U.V.N°2      *Techniques Debout et Sol*

#### **1<sup>ère</sup> 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-orange.

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-orange. Le candidat choisira la situation de travail.

#### **2<sup>ème</sup> 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-orange 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 et de la deuxième 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)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> <li>- O-goshi</li> <li>- Koshi-guruma</li> <li>- Harai-goshi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ippon-seoi-nage</li> <li>- Morote-seoi-nage</li> <li>- Kata-eri-seoi-nage</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ashi-guruma</li> <li>- Okuri-ashi-barai</li> <li>- De-ashi-barai</li> </ul>	
<b>PROJECTIONS AVEC ACTIONS SUR LES ARTICULATIONS SPECIFIQUES JUJITSU</b>			
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Irimi-nage</li> <li>- Tenshi-nage</li> </ul>			

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

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SPIIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	SITUATIONS DE TRAVAIL
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Hon-gesa-gatame</li> <li>- Kuzure-yoko-shiho-gatame</li> <li>- Kuzure-tate-shiho-gatame</li> <li>- Kuzure-kami-shiho-gatame</li> <li>- Ushiro-gesa-gatame</li> </ul>		<b>CLES AUX BRAS SPECIFIQUES JUJITSU</b>	
		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ude-osae</li> <li>- Kote-mawaishi</li> <li>- Kote-hineri</li> <li>- Tekubi-osae</li> <li>- Ude-nobashi</li> <li>- Kote-gaeshi</li> </ul>	

### **ATEMIS**

<b><u>ATEMIS JAMBES</u></b> SPECIFIQUES JUJITSU	SPECIFIQUES JUJITSU <b><u>ATEMIS MAINS</u></b> SPECIFIQUES JUJITSU	<b><u>ESQUIVES</u></b> SPECIFIQUES JUJITSU
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Gedan-geri</li> <li>- Kakato-geri</li> <li>- Ura-mawashi-geri</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Shuto -</li> <li>Teicho -</li> <li>Shito</li> </ul>	<b><u>PARADES</u></b> SPECIFIQUES JUJITSU
		<b><u>SAISIES,</u></b> SPECIFIQUES JUJITSU