

## 3<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 de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>TE-WAZA</u>                        | <u>SUTEMI-WAZA</u>                     |
|---------------------------------------|--|
| - sukui-nage <input type="checkbox"/> | - daki-wakare <input type="checkbox"/> |

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

| <u>SHIME-WAZA</u>                      | <u>CLÉS AUX COUDES</u><br><u>KANSETSU-WAZA</u>     |
|--|--|
| - morote-jime <input type="checkbox"/> | - ude-hishigi-hara-gatame <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|  |  |
|--|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>C1 = JODAN OIE TSUKI<br>D4 = KIRI KOMI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Coup de poing direct haut<br>- Attaque de haut en bas (arme) |
|--|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## 3<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 de 3 techniques en nage-waza , de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes .

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>KOSHI-WAZA</u>                     | <u>SUTEMI-WAZA</u>                    |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| - hane-goshi <input type="checkbox"/> | -yoko-otoshi <input type="checkbox"/> |

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

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

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |   |
|---|---|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>C4 = SHUDAN MAE GERI KEKOMI<br>D2 = SHUDAN TSUKKOMI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Coup de Pied direct de face<br>- Piqué de face (arme) |
|---|---|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :



# FEUILLE D'ÉVALUATION

Code fiche : FEDC – 3C

Ordre de passage :

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

|          |                     |
|----------|---------------------|
| NOM :    | Date de naissance : |
| Prénom : | N° de licence :     |
| Ligue :  |                     |

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>TE-WAZA</u>                         | <u>SUTEMI-WAZA</u>                    |
|--|---------------------------------------|
| - yama-arashi <input type="checkbox"/> | -yoko-otoshi <input type="checkbox"/> |

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

| <u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>      | <u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>             |
|--|--|
| - morote-jime <input type="checkbox"/> | - ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/> |

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |  |
|---|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>C1 = JODAN OIE TSUKI<br>D1 = NANAME TSUKI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Coup de poing direct haut<br>- Piqué de haut en bas (arme) |
|---|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## 3<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 de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>AHSI-WAZA</u>                         | <u>SUTEMI-WAZA</u>                    |
|--|---------------------------------------|
| - o-soto-gaeshi <input type="checkbox"/> | -yoko-wakare <input type="checkbox"/> |

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

| <u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>      | <u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>                |
|--|---|
| - morote-jime <input type="checkbox"/> | - ude-hishigi-sankaku-gatame <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |  |
|---|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>B2 = YOKO DORI<br>D3= NANAME UCHI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Saisie de côté en ceinturant les bras<br>- Piqué de biais en revers (arme) |
|---|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

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

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>AHSI-WAZA</u>  | <u>SUTEMI-WAZA</u>   |
|---|--|
| - o-soto-gari <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> | -yoko-otoshi <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> |

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

| <u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>   | <u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>  |
|---|---|
| - ryo-te-jime <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> | - ude-hishigi-waki-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> |

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |  |
|---|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>A1 = KATATE DORI<br>D3= NANAME UCHI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Saisie du poignet à 2 mains<br>- Piqué de biais en revers (arme) |
|---|--|

|  |   |
|--|---|
| <b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 3x1' sur 3 techniques différentes minimum<br><b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1' sur 2 techniques différentes minimum<br><i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i> | <b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b><br><br>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 :

## 3<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 de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>TE-WAZA</u>                            | <u>ASHI-WAZA</u>                                |
|---|---|
| - kuchiki-daoshi <input type="checkbox"/> | - harai-tsurikomi-ashi <input type="checkbox"/> |

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

| <u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>       | <u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>             |
|---|--|
| - kata-ha-jime <input type="checkbox"/> | - ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/> |

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|  |  |
|--|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>A3 = MAE DORI KUBI<br>D1= NANAME TSUKI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Saisie à 2 mains de face au cou<br>- Piqué de haut en bas (arme) |
|--|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

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

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>TE-WAZA</u>  | <u>ASHI-WAZA</u>  |
|---|---|
| - seoi-otoshi <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> | - o-soto-guruma <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> |

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

| <u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>   | <u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>  |
|---|---|
| - gyaku-juji-jime <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> | - ude-hishigi-waki-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> |

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|  |  |
|--|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>A2 = ERI DORI<br>D2= SHUDAN TSUKKOMI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Saisie croisée du revers<br>- Piqué de face (arme) |
|--|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

**ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :**

**OUI :**

**NON :**

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

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

|   |  |
|---|--|
| <b>NOM :</b><br><b>Prénom :</b><br><b>Ligue :</b> | <b>Date de naissance :</b><br><b>N° de licence :</b> |
|---|--|

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

|  |  |
|--|--|
| <b><u>TE-WAZA</u></b><br>- yama-arashi <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> | <b><u>ASHI-WAZA</u></b><br>- o-soto-otoshi <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> |
|--|--|

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

|   |  |
|---|--|
| <b><u>IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA</u></b><br>- uchiro-gesa-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> | <b><u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u></b><br>- ude-hishigi-juji-gatame <span style="float: right;"><input type="checkbox"/></span> |
|---|--|

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |  |
|---|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>B2 = YOKO DORI<br>D3= NANAME UCHI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Saisie de côté en ceinturant les bras<br>- Piqué de biais en revers (arme) |
|---|--|

⇒ **Cadre réservé au responsable de CORG :**

**ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :** OUI :  NON :

**Signature de chaque juge :**

**Signature et cachet du CORG :**



## 3<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 de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>KOSHI-WAZA</u>                     | <u>ASHI-WAZA</u>                      |
|---------------------------------------|---------------------------------------|
| - tsurigoshi <input type="checkbox"/> | - kosotogake <input type="checkbox"/> |

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

| <u>IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA</u> | <u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u> |
|--|--|
| - kata-gatame <input type="checkbox"/> | - udegarami <input type="checkbox"/>   |

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |  |
|---|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>A4 = YOKO DORI KUBI<br>D4 = KIRI KOMI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Saisie à 2 mains de côté au vou<br>- Attaque de haut en bas (arme) |
|---|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## 3<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 de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

#### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>KOSHI-WAZA</u>                    | <u>ASHI-WAZA</u>                       |
|--------------------------------------|--|
| - uchi-mata <input type="checkbox"/> | - Sumi-otoshi <input type="checkbox"/> |

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

| <u>IMMOBILISATIONS : OSAEKOMI-WAZA</u>              | <u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>             |
|---|--|
| - kuzure-kami-shiho-gatame <input type="checkbox"/> | - ude-hishigi-ashi-gatame <input type="checkbox"/> |

#### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|  |  |
|--|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>C2 = SHUDAN GYAKU TSUKI<br>D5= YOKO UCHI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Coup de poing direct au plexus<br>- Attaque oblique à la tête (arme) |
|--|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

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

|          |                     |
|----------|---------------------|
| NOM :    | Date de naissance : |
| Prénom : | N° de licence :     |
| Ligue :  |                     |

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| ASHI-WAZA                                 | SUTEMI-WAZA                                |
|---|--|
| - tsubame-gaeshi <input type="checkbox"/> | - yoko-tomoe-nage <input type="checkbox"/> |

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

| ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA                  | CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA                   |
|---|---|
| - sode-guruma-jime <input type="checkbox"/> | - ude-hishigi-ude-gatame <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|  |  |
|--|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>B1 = MAE DORI<br>D5= YOKO UCHI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Saisie de face en ceinturant sous les bras<br>- Attaque oblique à la tête (arme) |
|--|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

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

|          |                     |
|----------|---------------------|
| NOM :    | Date de naissance : |
| Prénom : | N° de licence :     |
| Ligue :  |                     |

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| ASHI-WAZA                              | SUTEMI-WAZA                              |
|--|--|
| - o-uchi-gari <input type="checkbox"/> | - soto-makikomi <input type="checkbox"/> |

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

| ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA                | CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA                    |
|---|--|
| - kata-juji-jime <input type="checkbox"/> | - ude-hishigi-hara-gatame <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|  |   |
|--|---|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>B5 = HADAKA JIME<br>C1= JODA OIE TSUKI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Etranglement par l'arrière<br>- Coup de poing direct haut |
|--|---|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

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

|          |                     |
|----------|---------------------|
| NOM :    | Date de naissance : |
| Prénom : | N° de licence :     |
| Ligue :  |                     |

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>KOSHI-WAZA</u>                     | <u>TE-WAZA</u>                           |
|---------------------------------------|--|
| - hane-goshi <input type="checkbox"/> | - kibisu-gaeshi <input type="checkbox"/> |

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

| <u>ÉTRANGLEMENTS : SHIME-WAZA</u>         | <u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u> |
|---|--|
| - nami-juji-jime <input type="checkbox"/> | - ude-garami <input type="checkbox"/>  |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |   |
|---|---|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>B5 = HADAKA JIME<br>D3= NANAME UCHI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Etranglement par l'arrière<br>- Piqué de biais en revers (arme) |
|---|---|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

## 3<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 de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>KOSHI-WAZA</u>                          | <u>SUTEMI-WAZA</u>                   |
|--|--------------------------------------|
| - tsurikomi-goshi <input type="checkbox"/> | - Yoko-gake <input type="checkbox"/> |

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

| <u>OSAEKOMI-WAZA : IMMOBILISATIONS</u>        | <u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>              |
|---|---|
| - makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/> | - ude-ghishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|   |  |
|---|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>A5 = YOKO SODE DORI<br>D1= NANAME TSUKI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Saisie de la manche de côté<br>- Piqué de haut en bas (arme) |
|---|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :

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

|          |                     |
|----------|---------------------|
| NOM :    | Date de naissance : |
| Prénom : | N° de licence :     |
| Ligue :  |                     |

### DÉMONSTRATION AU CHOIX DU CANDIDAT

Contenu à réaliser : démonstration de 3 techniques en nage-waza, de 2 techniques en ne-waza et des techniques de défense au choix du candidat sur saisies, coups et armes.

### TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE-WAZA JUDO, JUJITSU)

| <u>KOSHI-WAZA</u>                       | <u>SUTEMI-WAZA</u>                  |
|---|-------------------------------------|
| - utsuri-goshi <input type="checkbox"/> | - uki-waza <input type="checkbox"/> |

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

| <u>OSAEKOMI-WAZA : IMMOBILISATIONS</u>       | <u>CLÉS AUX COUDES : KANSETSU-WAZA</u>              |
|--|---|
| - tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/> | - ude-ghishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/> |

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

|  |  |
|--|--|
| Séries A, B et C et D des 20 prédéfinies<br><br>A5 = YOKO SODE DORI<br>D3= NANAME UCHI | Défenses :<br>1 réponse libre à chaque situation d'agression :<br>- Saisie de la manche de côté<br>- Piqué de biais en revers (arme) |
|--|--|

⇒ Cadre réservé au responsable de CORG :

ÉPREUVE UV2 TECHNIQUE VALIDÉE :

OUI :

NON :

Signature de chaque juge :

Signature et cachet du CORG :