

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

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

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

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

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

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b> 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 :

# FEUILLE D'ÉVALUATION

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

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

### 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)

<b><u>TE-WAZA</u></b>	<b><u>SUTEMI-WAZA</u></b>
– Kata-guruma <input type="checkbox"/>	– ko-uchi-makikomi <input type="checkbox"/>

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

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

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI C4 = SHUDAN MAE GERI KEKOMI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie à 2 mains de face au coup - Coup de pied direct de face
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (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 :

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

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

### 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)

<b>ASHI-WAZA</b> - uchi-mata <input type="checkbox"/>	<b>SUTEMI-WAZA</b> - Harai-maki-komi <input type="checkbox"/>
--	--

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

<b>IMMOBILISATIONS OSAOKOMI-WAZA</b> - makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	<b>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</b> - 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
--	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (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 :

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

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

### 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> - o-soto-guruma <input type="checkbox"/>	<u>SUTEMI-WAZA</u> - Yoko-tomoe-nage <input type="checkbox"/>
--	--

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

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> - kata-gatame <input type="checkbox"/>	<u>CLÉS AUX COUDES</u> <u>KANSETSU-WAZA</u> - Ude-hishigi-ashi-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
--	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (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 :

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

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

### 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)

<b><u>TE-WAZA</u></b>	<b><u>SUTEMI-WAZA</u></b>
- sumi-otoshi <input type="checkbox"/>	- yoko-gake <input type="checkbox"/>

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

<b><u>IMMOBILISATIONS</u></b> <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b>	<b><u>ÉTRANGLEMENT</u></b> <b><u>SHIME-WAZA</u></b>
- kuzure-tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	- morote-jime <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A2 = ERI DORI C2 = SHUDAN GIAKU TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie croisée du revers - Coup de poing direct
---	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b> 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 :**

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

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

### 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)

<b><u>TE-WAZA</u></b>	<b><u>SUTEMI-WAZA</u></b>
- kuchiki-daoshi <input type="checkbox"/>	- uki-waza <input type="checkbox"/>

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

<b><u>IMMOBILISATIONS</u></b> <b><u>OSAEKOMI-WAZA</u></b>	<b><u>ÉTRANGLEMENT</u></b> <b><u>SHIME-WAZA</u></b>
- ushiro-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	- sode-guruma-jime <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B2 = YOKO DORI C4 = SHUDAN MAE GERI KEKOMI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de côté en ceinturant les bras - Coup de pied direct de face
--	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (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 :**

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

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

### 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> - tsubame-gaeshi <input type="checkbox"/>	<u>SUTEMI-WAZA</u> - tani-otoshi <input type="checkbox"/>
---	--

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

<u>IMMOBILISATIONS</u> <u>OSAEKOMI-WAZA</u> - makura-gesa-gatame <input type="checkbox"/>	<u>ÉTRANGLEMENT</u> <u>SHIME-WAZA</u> - kata-ha-jime <input type="checkbox"/>
---	---

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A3 = MAE DORI KUBI B5 = HADAKA JIME	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie à 2 mains de face au cou - Etranglement par l'arrière
---	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b> 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 :**

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

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

### 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><b>KOSHI-WAZA</b></u> - tsuri-goshi <input type="checkbox"/>	<u><b>TE-WAZA</b></u> - morote-gari <input type="checkbox"/>
--	---

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

<u><b>IMMOBILISATIONS</b></u> <u><b>OSAEKOMI-WAZA</b></u> - tate-shiho-gatame <input type="checkbox"/>	<u><b>ÉTRANGLEMENT</b></u> <u><b>SHIME-WAZA</b></u> - okuri-eri-jime <input type="checkbox"/>
--	---

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = YOKO SODE DORI B1= MAE DORI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de la manche de côté - Saisie de face en ceinturant sous les bras
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (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 :



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

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

### 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)

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

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

<b><u>ÉTRANGLEMENT</u></b> <b><u>SHIME-WAZA</u></b> - kata-ha-jime <input type="checkbox"/>	<b><u>CLÉS AUX COUDES</u></b> <b><u>KANSETSU-WAZA</u></b> - ude-hishigi-hara-gatame <input type="checkbox"/>
---	--

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A5 = YOKO SODE DORI B2= YOKO DORI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de la manche de côté - Saisie de côté en ceinturant les bras
---	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  2 KAKARI 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 :**

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

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

### 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><b>KOSHI-WAZA</b></u> - ushiro-goshi <input type="checkbox"/>	<u><b>SUTEMI-WAZA</b></u> -ko-uchi-makikomi <input type="checkbox"/>
---	---

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

<u><b>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</b></u> - kata-te-jime <input type="checkbox"/>	<u><b>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</b></u> - ude-hishigi-ude-gatame <input type="checkbox"/>
--	--

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B3 = YOKO DORI C5= SHUDAN MAWAISHI GERI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de côté au cou - Coup de pied circulaire
---	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (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 :**

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

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

### 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)

<b>TE-WAZA</b>	<b>ASHI-WAZA</b>
- uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- o-guruma <input type="checkbox"/>

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

<b>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</b>	<b>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</b>
- kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

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

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B1 = MAE DORI C4= SHUDAN MAE GERI KEKOMI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de face en ceinturant sous les bras - Coup de pied direct de face
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive » (candidat jugé en uke)) + 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 :**

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

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

### 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)

<b>TE-WAZA</b>	<b>ASHI-WAZA</b>
- uki-otoshi <input type="checkbox"/>	- o-guruma <input type="checkbox"/>

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

<b>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</b>	<b>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</b>
- kata-juji-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-waki-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B3 = YOKO DORI C1= JODAN OIE TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de côté au cou - Coup de poing direct haut
--	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive</i> » (candidat jugé en uke)) + 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 :**

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

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

### 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)

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>ASHI-WAZA</u></b>
- hane-goshi <input type="checkbox"/>	- o-soto-guruma <input type="checkbox"/>

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

<b><u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u></b>
- gyaku-juji-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-juji-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B4 = MAE DORI C1= JODAN OIE TSUKI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie de face au cou - Coup de poing direct haut
---	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« <i>Tori attaque librement, uke oriente sa défense sur l'esquive</i> » (candidat jugé en uke)) + 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 :**

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

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

### 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)

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b>	<b><u>TE-WAZA</u></b>
- hane-goshi <input type="checkbox"/>	-sumi-otoshi <input type="checkbox"/>

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

<b><u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u></b>	<b><u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u></b>
- hadaka-jime <input type="checkbox"/>	- ude-hishigi-hiza-gatame <input type="checkbox"/>

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies B4 = MAE DORI C5= SHUDAN MAWAISHI GERI	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : <ul style="list-style-type: none"> <li>- Saisie de face au cou</li> <li>- Coup de pied circulaire</li> </ul>
--	--

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b>  1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori propose des enchainements et uke défend librement » (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 :**

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

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

### 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)

<b><u>KOSHI-WAZA</u></b> - utsuri-goshi <input type="checkbox"/>	<b><u>TE-WAZA</u></b> -kata-guruma <input type="checkbox"/>
---	--

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

<b><u>ÉTRANGLEMENT SHIME-WAZA</u></b> - Nami-juji-jime <input type="checkbox"/>	<b><u>CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA</u></b> - ude-garami <input type="checkbox"/>
--	--

### TECHNIQUES DE DÉFENSE (JUDO- JUJITSU)

Séries A, B et C des 20 prédéfinies A4 = YOKO DORI KUBI C3= JODAN NANAME SHUTO	Défenses : 1 réponse libre à chaque situation d'agression : - Saisie à 2 mains de côté au cou - Attaque en oblique avec le tranchant de la main
--	---

<b>UCHI-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <b>NAGE-KOMI</b> : Contenu épreuve : 2x1'30 sur 2 techniques différentes minimum <i>(Les temps sont indicatifs et fixent la durée maximum de chaque exercice)</i>	<b>EXERCICES D'APPLICATION À RÉALISER</b> 1 KAKARI-GEIKO de 2' max (« Tori attaque uniquement avec des ashi-waza et uke esquive (candidat jugé en tant que 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 :**