

UV2 2^e dan 2025

a.

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). Les techniques sont présentées dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements ...)

b.

Le candidat démontre après tirage au sort, 6 techniques issues de l'annexe 1 (2 en nage-waza, 2 en ne-waza (imposées par le jury) et 2 techniques de défense (choisies par le candidat)), (durée 5' max).

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
2 ^e dan	hane-goshi sode-tsurikomi-goshi tsuri-goshi	eri-seoi-nage te-guruma morote-gari kuchiki-taoshi	o-guruma ashi-guruma ko-soto-gake o-soto-otoshi tsubame-gaeshi	ura-nage tani-otoshi yoko-guruma yoko-gake Ko-uchi-makikomi yoko-tomoe-nage uki-waza

TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)

Pour le grade de	IMMOBILISATIONS	ETRANGLEMENTS	CLES AUX COUDES
	OSAEKOMI-WAZA	SHIME-WAZA	KANSETSU-WAZA
2 ^e dan	kuzure-kami-shiho-gatame kuzure-gesa-gatame kuzure-tate-shiho-gatame kuzure-yoko-shiho-gatame	sankaku-jime kata-ha-jime kata-te-jime sode-guruma-jime	ude-hishigi-hiza-gatame ude-hishigi-waki-gatame

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO, JUJITSU)

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.
2 ^e dan	séries C

Nage Waza (techniques de projection)

Koshi Waza (techniques de hanche)

1

Hane Goshi (hanche percutée)



1. Uke et Tori se trouvent en position naturelle, les deux pieds sur la même ligne. Tori avance le pied droit devant le pied droit d'Uke tout en le déséquilibrant en tirant des deux mains vers l'avant.
2. Tori pivote ensuite sur le pied droit et ramène son pied gauche à côté du droit.
3. Prenant alors appui sur le pied gauche, jambe semi-fléchie, entre les pieds de Uke, Tori lance sa jambe droite fléchie contre l'intérieur de la jambe droite d'Uke.
4. Le déséquilibre toujours maintenu des deux mains sera accentué par une traction circulaire de la main gauche de Tori vers sa gauche. Uke sera ainsi attiré sur l'arrière de la hanche droite de Tori. Celui-ci basculera vers l'avant tout en soulevant Uke de la jambe droite. Tori tire au maximum le tronc d'Uke vers sa gauche tout en fléchissant lui-même son tronc le plus bas possible. Simultanément il détend sa jambe droite comme pour catapulter Uke par dessus sa hanche.

2

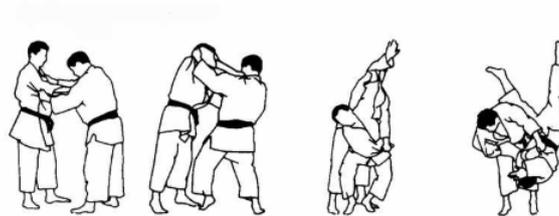
SODE-TSURI-KOMI-GOSHI

Généralités :

technique de hanche en tirant et en soulevant par la manche. Appartient à la famille des koshi-waza (techniques de hanches).

Conseil :

- bien coller Uke.
- la main droite peut changer pour attraper la manche et gagner en efficacité et en contrôle.



3



Tori ouvre la manche vers le haut et l'avant (hikite et tsurite) pour obtenir un déséquilibre avant.

Tori lâche le revers et il saisit la ceinture de uke en passant au-dessus de son bras. Il fléchit les jambes pour charger uke sur son dos.

Tori projette uke sur le dos par une extension des jambes.

Te Waza

(techniques de main)

1

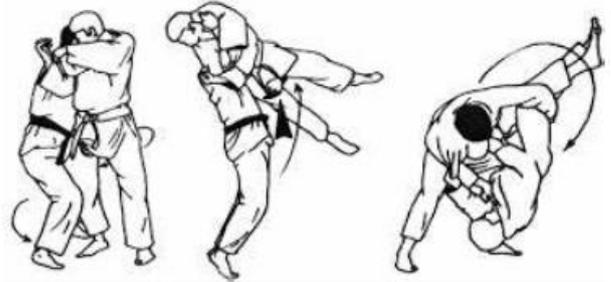
Eri seoi nage



Eri-seoi-nagé

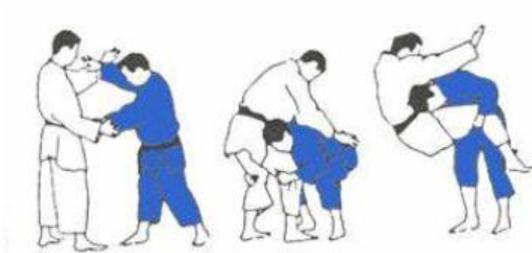
2

Te Guruma



3

Morote Gari



4 Kuchiki taoshi

(renverser l'arbre mort)



Ashi Waza (technique de jambe)

1

O Guruma

O-Guruma



2

Ashi Guruma

Ashi-Guruma



Ko Soto Gake

Ko-Soto-Gake



O Soto Otoshi

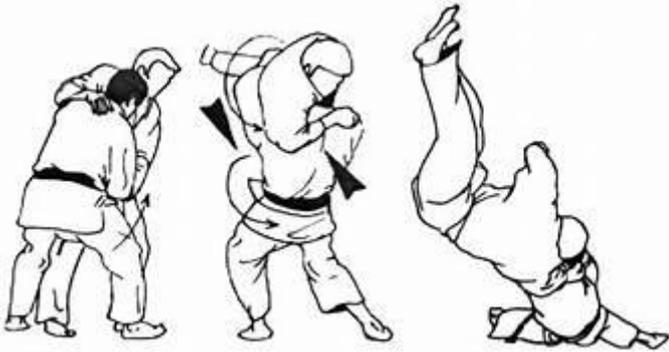


Tsubame Gaeshi



Sutemi Waza

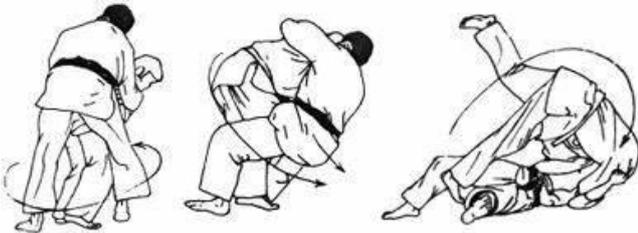
Ura Nage



Tani Otoshi



Yoko Guruma



Yoko Gake



Ko Uchi Makikomi

Ko-uchi-maki-komi



Yoko Tomoe Nage



Uki Waza

Uki-Waza



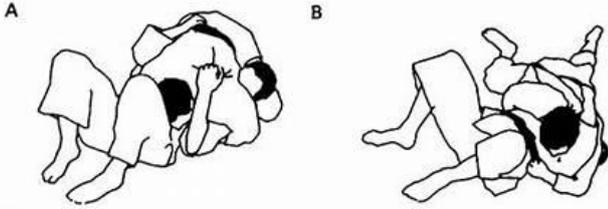
Techniques au Sol – Ne Waza

Osaekomi waza

(Immobilisations)

Kusure Kami shio gatame

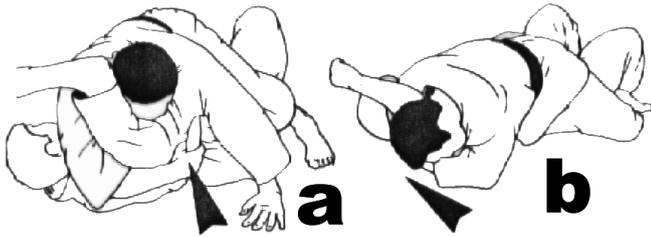
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME



Kuzure gesa gatame



Kusure Tate shio gatame



Kuzure yoko shio gatame

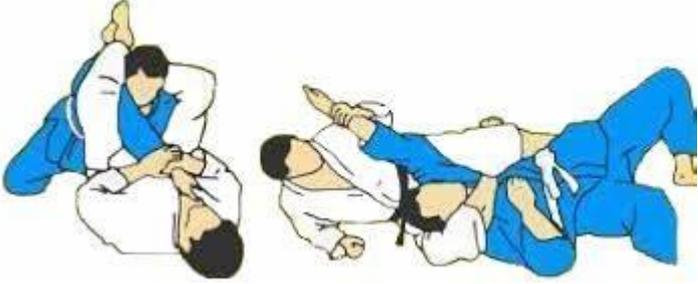
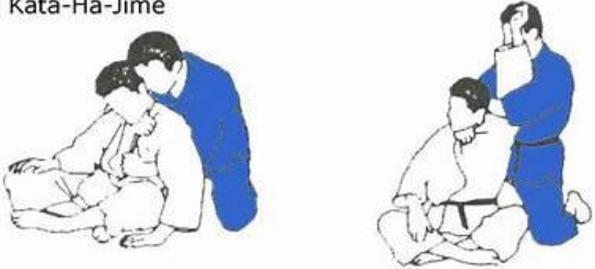
1



2



Shime Waza
(Etranglements)

<p align="center">Sankaku jime</p> 	<p align="center">Kata ha jime</p> <p>Kata-Ha-Jime</p> 
<p align="center">Kata te jime</p>  <p align="center">katate-jime</p>	<p align="center">Sode guruma jime</p> <p align="center">1</p>  <p align="center">2 3</p> 

Kantsetsu Waza
(Clés aux coudes)

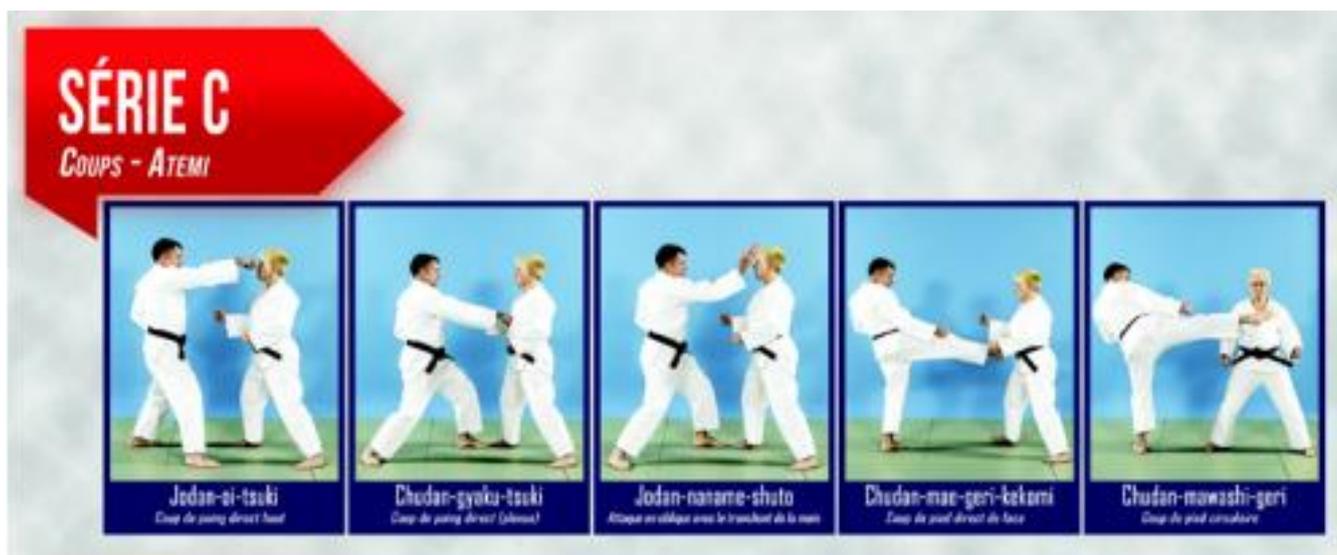
<p align="center">Ude hishigi hiza gatame</p> <p>Hiza-Gatame</p> 	<p align="center">Ude ishigi waki gatame</p>  <p align="center">ude-hishigi-waki-gatame</p>
---	--

Deux Techniques de défense (judo, ju-jitsu)

Série C

Pour les techniques de défense, le candidat choisira des réponses libres et adaptées sur les techniques d'atemi parmi la série C des 20 attaques de défense imposées ju-jitsu (annexe 1).

Les 2 attaques et les 2 réponses doivent être différentes.



LA DOMINANTE TECHNIQUE :

UV 2 Technique (à partir de 17ans) : a+b+c

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 max sur 2 techniques différentes minimum,
- de nage-komi en déplacement de 2 fois 1'30 max sur 2 techniques différentes minimum,
- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 minutes.

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.

UV 1 KATA

Dominante compétition =

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

Dominante Technique =

Le candidat présente, dans le rôle de tori, le nage-no-kata entier ou le kodokan-goshin-jitsu.

Ce kata devra être différent de celui présenté pour le 1er dan.