

UV2 3^e dan 2025

a.

Le candidat démontre :

- 3 techniques de son choix en nage-waza, dans 3 directions différentes et dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements ...) (durée 3 minutes minimum)
- 2 techniques de son choix en ne-waza, démontrées à partir de situations de combat (durée 3 minutes minimum)
- des techniques de défense sur saisies, coups, armes (durée 1 minute minimum).

L'ensemble des 3 parties ne devra pas dépasser 9 minutes.

b.

Le candidat démontre 6 techniques issues de l'annexe 1

.2 en nage-waza (imposées par le jury)

.2 en ne-waza (imposées par le jury)

et

.2 techniques de défense (choisies par le candidat) ...

parmi les 20 attaques de défense ju-jitsu de la série D. Les 2 attaques et les 2 réponses doivent être différentes.

Durée max : 5 mn

Dans le cas où une technique aurait déjà été démontrée dans la partie a), le jury demandera une autre technique issue de l'annexe 1

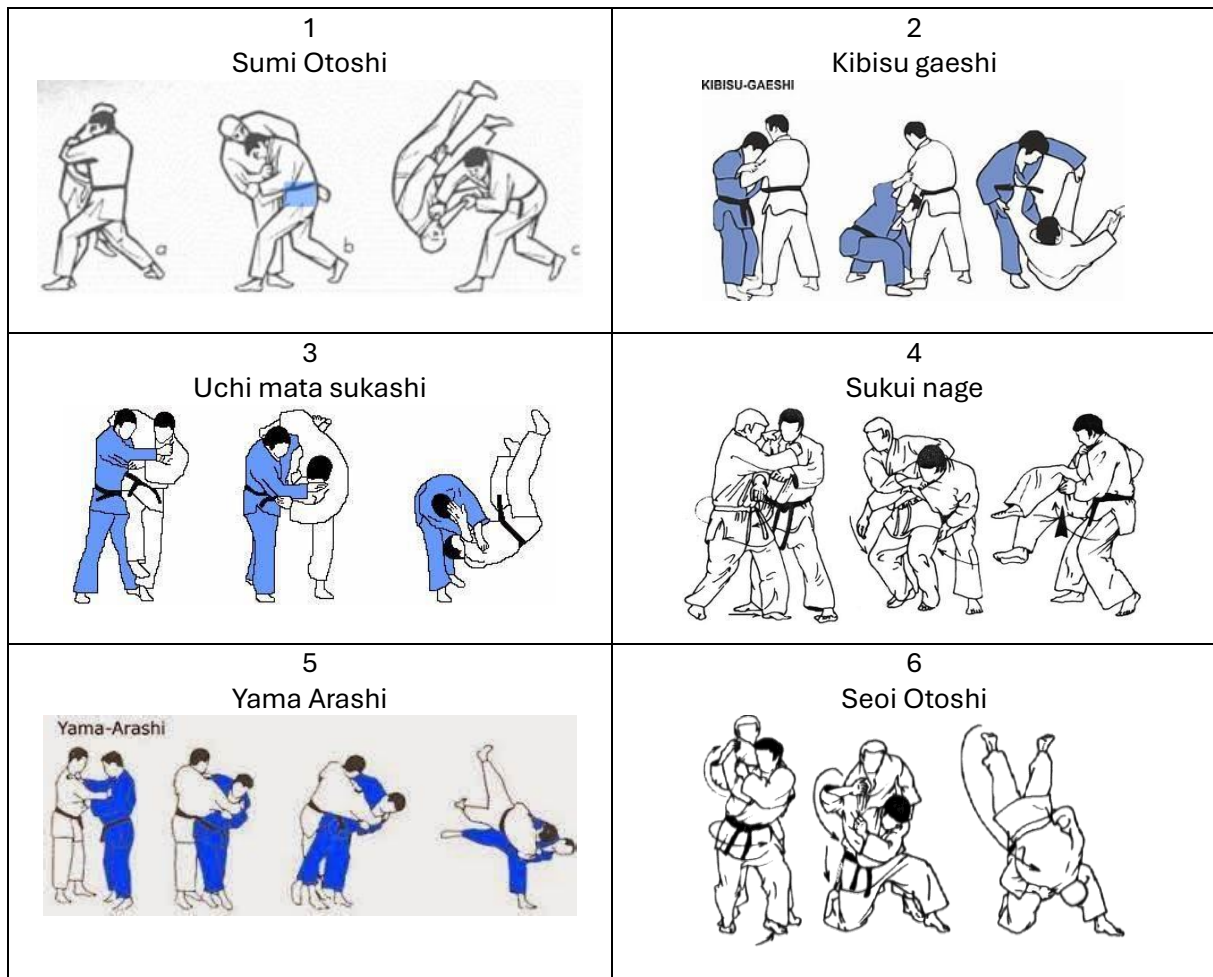
TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
3 dan	utsuri-goshi ushiro-goshi	sumi-otoshi kibisu-gaeshi uchi-mata-sukashi sukui-nage yama-arashi seoi otoshi	haraï-tsurikomi-ashi o-soto-guruma o-soto-gaeshi	soto-makikomi haraï-makikomi yoko-wakare yoko-otoshi tawara-gaeshi daki-wakare
TECHNIQUES AU SOL (NE-WAZA JUDO, JUJITSU)				
Pour le grade de	IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ETRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLES AUX COUDES KANSETSU-WAZA	
3 dan	makura-gesa-gatame kata-gatame	morote-jime tsukkomi-jime ashi-gatame-jime ryo-te-jime	ude-hishigi-ashi-gatame ude-hishigi-sankaku-gatame ude-hishigi-hara-gatame	
TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO, JUJITSU)				
3 dan	série D	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.		

Nage Waza

Koshi Waza



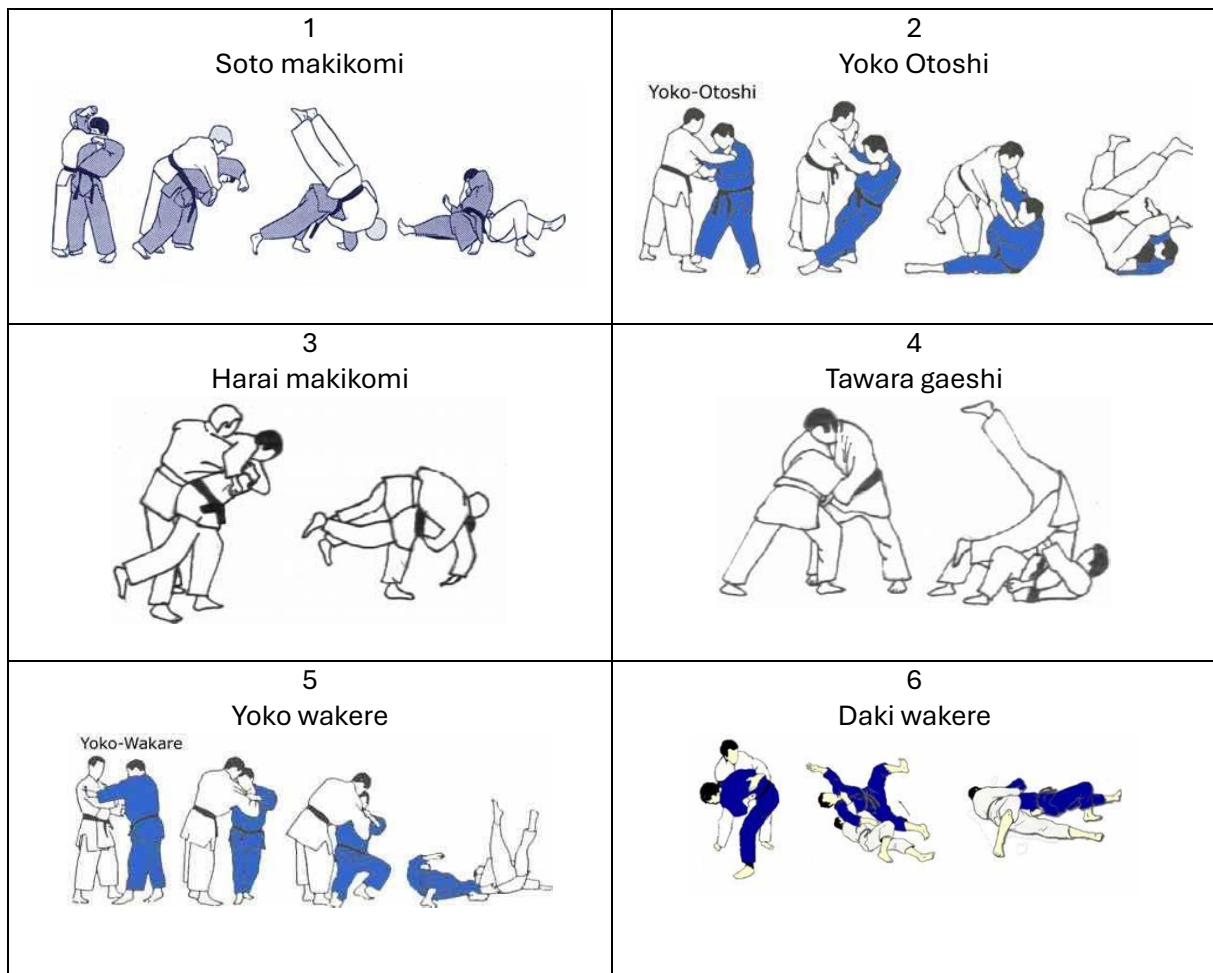
Te Waza



Ashi Waza





Sutemi Waza







Ne Waza

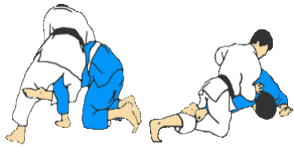
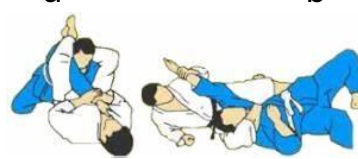
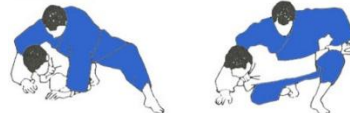
Osaekomi waza (*Immobilisations*)

<p>1</p> <p>Makura gesa gatame</p> 	<p>2</p> <p>Kata gatame</p> <p>Kata-Gatame</p> 
--	---

Shime waza (*étranglements*)

<p>1</p> <p>Morote jime</p> <p>Morote-Jime</p> 	<p>2</p> <p>Tsukomi jime</p> <p>a b</p> 
<p>3</p> <p>Ashi gatame jime</p> 	<p>4</p> <p>Ryo te jime</p> 

Kantsesu waza (*clés aux coudes*)

<p>1</p> <p>Ude ishigi ashi gatame</p> 	<p>2</p> <p>Ude ishigi sankaku gatame</p> <p>a b</p> 
<p>3</p> <p>Ude ishigi hara gatame</p> <p>Hara-Gatame</p> 	

Deux Techniques de défense (judo, ju-jitsu)

Série D

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

Les 2 attaques et les 2 réponses doivent être différentes.



UV2 Dominante Technique 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 de 3 fois 1' max sur 3 techniques différentes
- de nage-komi de 2 fois 1' max sur 2 techniques différentes
- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2' max

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

LA DOMINANTE COMPETITION UV 1 KATA

Le candidat présente obligatoirement les 2 kata, le katame-no-kata et le Kodokan-goshin-jitsu en entier, dans le rôle de tori. En cas d'échec à l'un des deux kata, le candidat garde le bénéfice du kata réussi.

LA DOMINANTE TECHNIQUE UV 1 KATA

VOIE RESERVEE AUX CANDIDATS + de 17ans

Le candidat présente obligatoirement, le katame-no-kata et soit le nage-no-kata soit le Kodokan-goshin-jitsu en entier, dans le rôle de tori. En cas d'échec à l'un des deux kata, le candidat garde le bénéfice du kata réussi.