

PASSAGE DE GRADE

Marron

NAGE-WAZA

Harai-tsurikomi-ashi
Utsuri-goshi
Kibisu-gaeshi
Morote-gari
Kuchiki-taoshi
Yoko-guruma
Ura-nage

NE-WAZA

Kata-ha-jime
Ude-hishigi-ude-gatame
Ude-hishigi-hara-gatame
Ude-hishigi-hiza-gatame
Ude-hishigi-waki-gatame

KATA

Uki-otoshi - Ippon-seoi-nage - Kata guruma
Uki-goshi - Harai-goshi - Tsurikomi-goshi
Okuri-ashi-barai - Sasae-tsurikomi-ashi - Uch-mata

Lexique

Juji - Ude
Waki - Hara
Shime - Kansetsu
Atemi
Tokui-waza

UV N°1 (Nage-no-kata ou Goshing-jitsu)

Nage-no-kata

3 premières séries du nage-no-kata

Goshing-jitsu

Complet 21 techniques du goshin-jitsu

UV N°2 (Technique)

Le candidat tir au sort une planche parmi les 17 planches d'évaluation de l'examen 1er DAN

Les techniques de nage-waza devront être démontrées en déplacement

En ne-waza, les techniques devront être démontrées en situation (ex : renversement, position quadrupédique, ..).

Pour les techniques de défense, le candidat doit apporter libre et adaptée aux situations d'agression

6 Techniques de projections judo

4 Techniques au sol judo

2 Techniques jujitsu

UV N°3 (Épreuve de combat)

2 en Tachi-waza

2 en ne-waza

Équivalence UV 3 : Participation aux compétitions niveau BFC

UV N°4 (Engagement personnel dans le développement judo jujitsu)

Équivalence UV 4 : Commissaire sportif en titre