

## NI – DAN – 2<sup>ème</sup> DAN Judo

### Pré-requis

Connaissance du règlement de chronométrage. Lors de l'examen : Choisir une des 10 questions établies par la Cellule Francophone Arbitrage Chronométrage (CFAC) et savoir remplir un tableau de double repêchage.

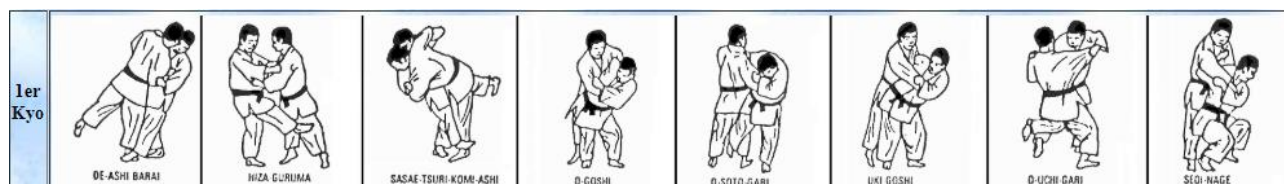
### Kata

Exécution du Nage-No-Kata(Complect). Le candidat doit pouvoir exécuter le rôle de Tori et de Uke

### Nage-Waza

- Uchi-Komi (2 mouvements déplacement avant / arrière au choix du jury )
- Nage-Komi (2 mouvements au choix du jury)
- 8 techniques à démontrer dans trois opportunités différentes dans le cadre des trois premiers kyo du Gokyo
- Exécution de combinaisons (Renzoku-Waza) qui suivent la technique demandée ou qui la précède (2 techniques)

#### Groupe 1 (Dai-ikkyo)



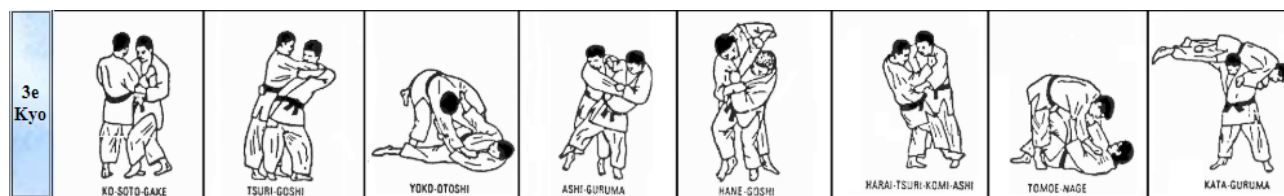
De-ashi-harai, Hiza-guruma, Sasae-tsurikomi-ashi, Uki-goshi, O-soto-gari, O-goshi, O-uchi-gari, Seoi-nage

#### Groupe 2 (Dai-nikyo)



Ko-soto-gari, Ko-uchi-gari, Koshi-guruma, Tsurikomi-goshi, Okuri-ashi-harai, Tai-otoshi, Harai-goshi, Uchi-mata

#### Groupe 3 (Dai-sankyo)



Ko-soto-gake, Tsurigoshi, Yoko-otoshi, Ashi-guruma, Hane-goshi, Harai-tsurikomi-ashi, Tomoe-nage, Kata-guruma

## Katame-Waza

Exécution de mouvements fondamentaux et de deux variantes (dans chaque groupe). Demonstration sous forme de Yaku-Soku-Geiko

<b><i>Osaie-Komi-Waza</i></b> <b><i>Immobilisations</i></b> 4 techniques (3 variantes + un dégagement)	<b><i>Shime-Waza</i></b> <b><i>Strangulations</i></b> 3 techniques (3 variantes)	<b><i>Kansetsu-Waza</i></b> <b><i>Clés aux articulations</i></b> 3 techniques (3 variantes)
1. Kesa-Gatame 2. Kuzure-Gesa-Gatame 3. Kata-Gatame 4. Kami-Shiho-Gatame 5. Kuzure-Kami-Shiho-Gatame 6. Yoko-Shiho-Gatame 7. Tate-Shiho-Gatame	1. Nami-Juji-Jime 2. Gyaku-Juji-Jime 3. Kata-Juji-Jime 4. Okuri-Eri-Jime 5. Hadaka-Jime 6. Kata-Ha-Jime 7. Katate-Jime 8. Sankaku-Jime	1. Ude-Garami 2. Juji-Gatame 3. Ude-Gatame 4. Hiza-Gatame 5. Waki-Gatame 6. Hara-Gatame 7. Sankaku-Gatame

### Formes de défense

- Tori sur le dos : 5 formes de défense