

SHO – DAN – 1^{er} 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.

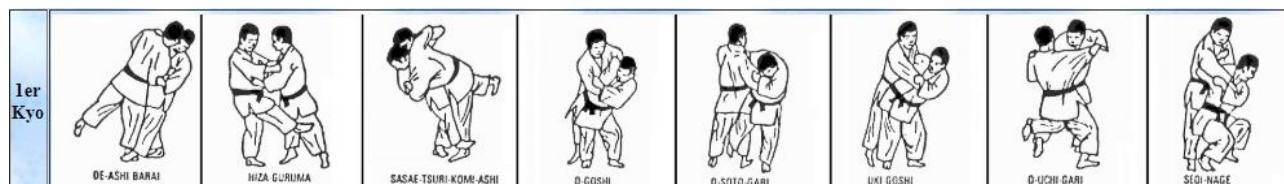
Kata

Exécution des trois premiers groupes du Nage-No-Kata. Le candidat doit pouvoir exécuter le rôle de Tori et de Uke

Nage-Waza

- Uchi-Komi (statique) – Nage-Komi (2 mouvements au choix du jury)
- 6 techniques à démontrer dans deux opportunités différentes dans le cadre des deux premiers kyo du Gokyo

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

Katame-Waza

Exécution de mouvements fondamentaux et de deux variantes (dans chaque groupe).

<i>Osae-Komi-Waza</i> <i>Immobilisations</i> 3 techniques (2 variantes + un dégagement)	<i>Shime-Waza</i> <i>Strangulations</i> 2 techniques (2 variantes)	<i>Kansetsu-Waza</i> <i>Clés aux articulations</i> 2 techniques (2 variantes)
<ol style="list-style-type: none"> 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 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nami-Juji-Jime 2. Gyaku-Juji-Jime 3. Kata-Juji-Jime 4. Okuri-Eri-Jime 5. Hadaka-Jime 6. Kata-Ha-Jime 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Ude-Garami 2. Juji-Gatame 3. Ude-Gatame 4. Hiza-Gatame 5. Waki-Gatame 6. Hara-Gatame