

YO – DAN – 4^{ème} 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.

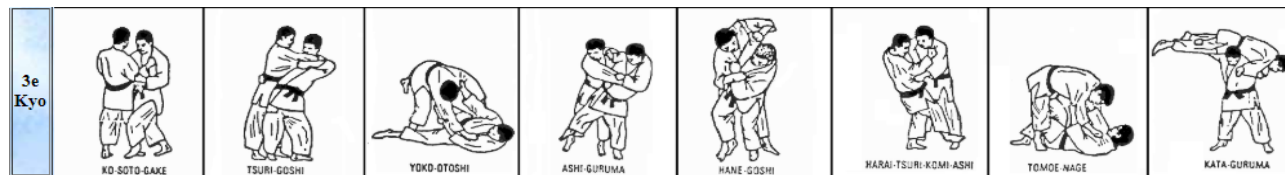
Kata

Exécution du Ju-no-kata (complet) et du Kime-no-kata (complet). Le candidat doit pouvoir exécuter le rôle de Tori et de Uke

Nage-Waza

- Démonstration en déplacements libres et variés sous les formes
 - Tandoku-Renshu
 - Kakari-Geiko
 - Nage-Komi
 - Uchi-Komi - 2 techniques au choix du candidat sur les techniques reprises au 3^è, 4^è et 5^è groupe du Gokyo
- Le jury propose 3 formes de travail sur 6 techniques différentes
- Exécution de minimum 3 combinaisons (Renzoku-Waza) et enchaînements (Renraku-Waza) sur 2 techniques des 3^è et 4^è groupe dyu Gokyo.
- Démonstration de 2 techniques hors Gokyo (Te-Waza – Ashi-Waza) en déplacement.

Groupe 3 (Dai-sankyo)



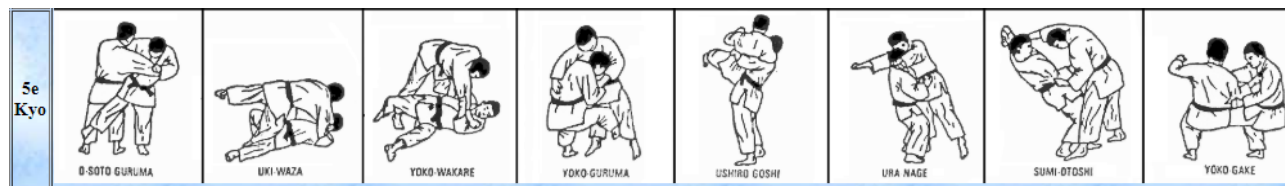
Ko-soto-gake, Tsuru-goshi, Yoko-otoshi, Ashi-guruma, Hane-goshi, Harai-tsurikomi-ashi, Tomoe-nage, Kata-guruma

Groupe 4 (Dai-yonkyo)



Sumi-gaeshi, Tani-otoshi, Hane-makikomi, Sukui-nage, Utsuri-goshi, O-guruma, Soto-makikomi, Uki-otoshi

Groupe 5 (Dai-gokyo)



O-soto-guruma, Uki-waza, Yoko-wakare, Yoko-guruma, Ushiro-goshi, Ura-nage, Sumi-otoshi, Yoko-gake

Katame-Waza

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

- Randori
- Exécution et présentation des techniques sous différentes approches
- Les techniques seront présentées directement à partir d'une position de départ : Tori et/ou Uke : ventrale-dorsale-quadrupédique (haute-basse-ou moyenne)-debout
- Démonstration de 4 techniques de chaque groupe avec variation

<i>Osaekomi-Waza</i> <i>Immobilisations</i>	<i>Shime-Waza</i> <i>Strangulations</i>	<i>Kansetsu-Waza</i> <i>Clés aux articulations</i>
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

- Démonstration de différentes combinaisons sur 3 techniques
 - Osaekomi-Waza – Osaekomi-Waza
 - Osaekomi-Waza – Shime-Waza
 - Osaekomi-Waza – Kansetsu-Waza
- Démonstration de retournement en position quadrupédique
- Démonstration défense en position quadrupédique
- Démonstration de retournement situation Tori dos au sol, contrôle Uke entre les jambes
- Démonstration d'engagement de Tori lorsque que Uke est dos au sol