



Ceinture Noire

1^{er} Dan - SHO DAN

Dominante Technique



U.V. 1 KATA

NAGE NO KATA ou GOSHI JITSU COMPLET

Pour les + de 50 ans rôle de Tori uniquement

U.V. 3 T.E.C (Shiai) Pour les – de 40 ans

(Inscriptions sur extranet)

Le candidat devra justifier 20 points obtenus en compétitions



U.V. 4 Engagement Personnel dans le développement du Judo-Jujitsu

Attestation délivré par le professeur

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du Judo à l'aide.

Aide l'enseignement, accompagnement d'équipes, aide à l'organisation d'événements au sein du club, fonctions techniques ou électives au sein du club...

Il peut aussi participer à l'encadrement d'une animation ou compétition, se déroulant sur 2 demi journée, organisées par un OTD (Comité 95)

U.V.2 Epreuves Techniques

Durée de l'épreuve : 5 minutes

Le candidat dispose d'un temps de préparation avec la fiche tirée au sort.

Partie A

Le candidat démontre, après tirage au sort, 12 Techniques de l'annexe 1 :

- 6 en Nage Waza
- 4 en Ne Waza
- 2 Techniques de Self Défense

Soit en statique ou soit en déplacement.

Partie B

Démonstration Techniques lors :

- 1 UCHI KOMI de 1'30 " sur recul de UKE et 1 UCHI KOMI de 1'30" sur avancée de UKE sur 2 Techniques différentes.
- 1 KAKARI-GEIKO et 1 YAKUSOKU-GEIKO de 2' chacun. (3 formules différentes choisies par le jury)