

## **2<sup>eme</sup> DAN Artducombat jjt**

***Grade Technique***

**Age minimum : 18 ans**

**Délai de présentation : 3 ans**

**Préparation KATA**

**NAGE NO KATA ( 5 Séries) et un Kata au choix**

**TACHI WAZA : Présentation de 4**

**techniques**

- \* 2 choisies par le candidat, développées sommairement**
- \* 2 imposées par le jury**

**NE WAZA : Techniques choisies par le jury**

- \*1 Osae-komi**
- \*1 Kansetsu-waza**
- \*1 Shime-waza**
- \*1 Retournement**
- \*1 entrée de face**

**EXERCICES : Tout ou partie à la demande du jury**

- \*Uchi komi**
- \*Yakusoku-geiko**
- \* Sotai-rendshu :Goho-geri et déplacements**
- \* Randori debout**



***N'oubliez pas de remplir votre dossier de Carrière indispensable pour la Commission Nationale des Grades,***