

## 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

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

- \*Uchi komi
- \*Yakusoku-geiko
- \* Sotai-reنشu :Goho-geri et déplacements
- \* Randori débout



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