

CONTENU D'EXAMEN DU 1^{er} AU 4^{ème} DAN

1 - CONTENU DU 1^{er} DAN - SHODAN DOMINANTE TECHNIQUE / DOMINANTE COMPÉTITION

Deux voies possibles : la voie dominante compétition ou la voie dominante technique se composent chacune des 4 UV suivantes :

- UV1 : Kata
- UV2 : Technique
- UV3 : Efficacité
- UV 4 : Engagement personnel dans le développement judo jujitsu

L'ordre des épreuves est laissé au libre choix du candidat excepté le kata qui devra être obtenu avant de pouvoir se présenter aux tests shiai.

A. TABLEAU DES CONDITIONS DE PRESENTATION ET D'HOMOLOGATION

GRADE	Conditions de présentation	Homologation du grade (1 ^{er} dan)
ANNÉE DE NAISSANCE : Période du 01/09/2019 au 31/08/2020	2005 ou avant	Homologation possible au minimum à 15 ans révolus
DÉLAI MINIMUM DANS LE GRADE PRÉCÉDENT	1 an de ceinture marron	

B. CONTENU DES EPREUVES

LA DOMINANTE COMPÉTITION

UV 1 KATA

Le candidat présente les trois premières séries du nage-no-kata, dans le rôle de tori, et tout ou partie des trois séries dans le rôle de uke.

Les candidats nés en 1969 et avant, ne présentent que le rôle de tori.

UV 2 TECHNIQUE

Le candidat démontre, après tirage au sort, 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza et 2 techniques de défense)

Les techniques de nage-waza peuvent être démontrées, au choix du candidat, soit en statique, soit en déplacement.

Pour la partie techniques de défense, le candidat nommera les techniques qu'il a choisies et qui viennent en réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (annexe 1)

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée.

Durée de l'épreuve : 5 minutes

UV 3 EFFICACITE

Le candidat devra justifier :

- Sur une manifestation, de 5 victoires consécutives par ippon ou waza-ari totalisant 44 points au minimum.
- De 100 points marqués en cumul sur plusieurs épreuves.

UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DEVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par son professeur.

Exemples d'implications :

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

Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition, se déroulant sur deux demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.

LA DOMINANTE TECHNIQUE

VOIE RESERVEE AUX CANDIDATS NE(E)S EN 2002 ET AVANT

UV 1 KATA

Le candidat présente, en entier, dans le rôle de tori le nage-no-kata ou le kodokan-goshin-jitsu et tout ou partie du kata choisi dans le rôle de uke.

Les candidats nés en 1970 et avant, ne présentent que le rôle de tori.

UV 2 TECHNIQUE

a. Le candidat démontre après tirage au sort, 12 techniques issues de l'annexe 1 (6 en nage-waza, 4 en ne-waza et 2 techniques de défense).

Textes officiels 2019/2020

Pour la partie techniques de défense, le candidat nommera les techniques qu'il a choisies et qui viennent en réponse libre et adaptée aux situations d'agression qu'il aura tirées au sort dans les séries A, B et C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (annexe 1)

Durée : 5minutes

Une méconnaissance dans chacun des trois domaines sera acceptée.

b. Le candidat démontre ses acquis techniques lors :

- Uchi-komi d'une durée de 1'30 sur avancée de uke et 1'30 sur recul de uke. Deux techniques minimum, dont au moins une sur avancée et une sur recul.

- de 2 exercices d'application de type kakari-geiko et/ou yaku-soku-geiko de 2 minutes, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve.

Cette UV n'est pas fractionnable.

Le résultat est donné sur l'appréciation de l'ensemble des 2 épreuves.

Les temps ne sont donnés qu'à titre indicatif : ils fixent la durée maximum de chaque exercice mais ne définissent pas de temps minimum.

Le candidat devra justifier de la possession de 20 points acquis :

- en shiai

- en relation grade-championnat judo jujitsu,

La liste des organisations bénéficiant de la relation grade-championnat figure dans la réglementation à cet effet (partie Relation grade championnat)

Les candidats né(e)s en 1980 et avant, sont dispensés de l'UV 3.

UV 4 ENGAGEMENT PERSONNEL DANS LE DÉVELOPPEMENT DU JUDO-JUJITSU

Le candidat devra justifier de son implication personnelle dans le développement du judo-jujitsu à l'aide d'une attestation délivrée par son professeur.

Exemples d'implications :

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

Dans le cas où le candidat ne peut répondre à cette exigence, il devra participer à l'encadrement d'une animation ou d'une compétition, se déroulant sur deux demi-journées, organisées par un OTD dont il dépend.

Textes officiels 2019/2020

ANNEXE 1

PROGRAMME TECHNIQUE

1) 1^{er} DAN : PROGRAMME TECHNIQUE (UV2)

TECHNIQUES DE PROJECTION (NAGE WAZA JUDO, JUJITSU)

KOSHI-WAZA	TE-WAZA	ASHI-WAZA	SUTEMI-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - hane-goshi - harai-goshi - koshi-guruma - o-goshi - sode-tsurikomi-goshi - tsurikomi-goshi - uchi-mata - uki-goshi - ushiro-goshi - utsuri-goshi - kubi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ippon-seoi-nage - kata-guruma - kibisu-gaeshi - kuchiki-taoshi - morote-gari - morote-seoi-nage - seoi-otoshi - tai-otoshi - te-guruma - uki-otoshi - eri-seoi-nage 	<ul style="list-style-type: none"> - ashi-guruma - de-ashi-barai (-harai) - harai-tsurikomi-ashi - hiza-guruma - ko-soto-gake - ko-soto-gari - ko-uchi-gari - okuri-ashi-barai (-harai) - o-soto-gari - o-soto-otoshi - o-uchi-gari - sasae-tsurikomi-ashi - uchi-mata 	<p>MA-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - sumi-gaeshi - tomoe-nage - ura-nage <p>YOKO-SUTEMI-WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> - soto-makikomi - tani-otoshi - yoko-guruma

TECHNIQUES AU SOL (NE WAZA JUDO, JUJITSU)

IMMOBILISATIONS OSAEKOMI-WAZA	ÉTRANGLEMENTS SHIME-WAZA	CLÉS AUX COUDES KANSETSU-WAZA
<ul style="list-style-type: none"> - hon-gesa-gatame - kami-shiho-gatame - kata-gatame - kuzure-gesa-gatame - kuzure-kami-shiho-gatame - tate-shiho-gatame - ushiro-kesa-gatame - yoko-shiho-gatame - makura-gesa-gatame 	<ul style="list-style-type: none"> - gyaku-juji-jime - hadaka-jime - kata-ha-jime - kata-juji-jime - kata-te-jime - nami-juji-jime - okuri-eri-jime - sankaku-jime 	<ul style="list-style-type: none"> - ude-hishigi-hara-gatame - ude-hishigi-hiza-gatame - ude-hishigi-juji-gatame - ude-hishigi-ude-gatame - ude-hishigi-waki-gatame - ude-garami

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO- JUJITSU)

<p>Séries A, B et C</p> <p>des 20 imposées</p>	<p><u>Défenses</u> :</p> <p>Réponses libres et adaptées à une situation d'agression</p>	<p>Le candidat doit montrer sa capacité à se défendre tout en respectant l'intégrité physique de son assaillant. Il doit faire preuve d'efficacité de contrôle de sobriété et de réalisme dans ses réponses à une situation d'agression.</p>
--	---	--

Textes officiels 2019/2020

ANNEXE 1

PROGRAMME TECHNIQUE

4) LES 20 ATTAQUES DÉFENSES IMPOSÉES JUJITSU

SÉRIE A

SAISIE AVEC LES MAINS



Katate-dori

Saisie du poignet à deux mains

Eri-dori

Saisie croisée du revers

Mae-kubi-dori

Saisie à deux mains au cou

Yako-kubi-dori

Saisie à deux mains de côté au cou

Yako-sode-dori

Saisie de la manche de côté

SÉRIE B

SAISIE AVEC LES BRAS



Mae-dori

Saisie de face en ceinturant sous les bras

Yako-dori

Saisie de côté en ceinturant les bras

Yako-kubi-dori

Saisie du cou de côté

Mae-kubi-dori

Saisie du cou de face

Hadaka-jime

Étranglement par l'arrière

SÉRIE C

COUPS - ATEMI



Jodan-oi-tsuki

Coup de poing direct haut

Chudan-gyaku-tsuki

Coup de poing direct (plexus)

Jodan-naname-shuto

Attaque en oblique avec le tranchant de la main

Chudan-mae-geri-kekomi

Coup de pied direct de face

Chudan-mawashi-geri

Coup de pied circulaire

SÉRIE D

COUPS AVEC ARMES



Naname-tsuki

Piquet de haut en bas

Chudan-tsukkami

Piquet de face

Naname-uchi

Piquet de bas en revers

Kiri-komi

Attaque de haut en bas

Yako-uchi

Attaque oblique à la tête



