

UV 2 du 2^e DAN

La dominante technique (voie réservée aux candidats nés en 2007 et avant) :

a. Démonstration dans un contexte dynamique (déplacements, enchaînements...) d'une technique en *nage-waza*, d'une technique en *ne-waza*, et d'une technique de défense au choix du candidat (durée 5 mn maximum).

b. Le candidat démontre 6 techniques issues de l'annexe 1. 4 imposées par le jury (2 en *nage-waza*, 2 en *ne-waza*) et 2 techniques de défense au choix du candidat dans la série C des 20 attaques défenses imposées jujitsu (durée 5 mn maximum).

c. Le candidat démontre, en respectant les consignes d'action données par le coordonnateur de l'épreuve, ses acquis techniques lors :

- D'*uchi-komi* en déplacement de 2 fois 1'30 sur 2 techniques différentes minimum,
- De *nage-komi* en déplacement de 2 fois 1'30 sur 2 techniques différentes minimum,
- De 2 exercices d'application de type *kakari-geiko* et/ou *yaku-soku-geiko* de 2 mn

NAGE-WAZA (2 jury)

KOSHI-WAZA (techniques de hanches)

[Hane-goshi](#) - Hanche percutée

[Sode-tsurikomi-goshi](#) - Hanche pêchée en prenant la manche

[Tsurigoshi](#) - Hanche tirée

TE-WAZA (techniques de bras)

[Eri-seoi-nage](#) - Projection par l'épaule avec le revers

[Te-guruma](#) - Enroulement par les mains

[Morote-gari](#) - Fauchage des jambes par les mains

[Kuchiki-taoshi](#) – Renverser l'arbre mort

ASHI-WAZA (techniques de jambes)

[O-guruma](#) - Grand enroulement

[Ashi-guruma](#) - Roue autour de la jambe

[Ko-soto-gake](#) - Petit accrochage extérieur

[O-soto-otoshi](#) - Grand renversement extérieur

[Tsubame-gaeshi](#) - Contre-attaque de l'hirondelle

SUTEMI-WAZA (techniques de sacrifice)

[Ura-nage](#) - Projection sur l'arrière

[Tani-otoshi](#) - « Chute dans la vallée ». Renversement arrière (barrage)

[Yoko-guruma](#) - Enroulement de côté par l'extérieur

[Yoko-gake](#) - Accrochage latéral

[Ko-uchi-makikomi](#) - Petit enroulement intérieur

[Yoko-tomoe-nage](#) - Projection en cercle latéral (sur le côté)

[Uki-waza](#) - Techniques flottantes

NE-WAZA (2 jury)

OSAEKOMI-WAZA (techniques d'immobilisation)

[Kuzure-kami-shiho-gatame](#) - Variante du contrôle des quatre points par en haut, variante du contrôle arrière sternal

[Kuzure-gesa-gatame](#) - Contrôle latéro-costal

[Kuzure-tate-shiho-gatame](#) - Variante du contrôle par les 4 coins longitudinalement

[Kuzure-yoko-shiho-gatame](#) - Variante du contrôle latéral des quatre points

SHIME-WAZA (techniques d'étranglement)

[Sankaku-jime](#) - Étranglement, (cou et un bras), par les 2 jambes en triangle

[Kataha-jime](#) - Étranglement en contrôlant un côté. Étranglement arrière, (une main au revers, une à la nuque)

[Kata-te-jime](#) Étranglement avec une main

[Sode-guruma-jime](#) - Étranglement arrière par enroulement de la manche

Kansetsu-waza (techniques de clés de bras)

[Ude-hishigi-hiza-gatame](#) - Luxation du coude par contrôle du genou

[Ude-hishigi-waki-gatame](#) - Contrôle par l'aisselle

TECHNIQUES DE DEFENSE (JUDO, JUJITSU, 2 choix candidat 5 mn max)

Sére C - Coups & atemis

[Jodan Oi Tsuki](#) – Coup de poing direct haut

[Chudan Gyaku Tsuki](#) – Coup de poing direct plexus

[Jodan Naname Shuto](#) – Attaque oblique du tranchant de la main

[Chudan Mae Geri Keikomi](#) – Coup de pied direct de face

[Chudan Mawashi Geri](#) – Coup de pied circulaire

Hane 跳 Aile, bondir, sauter	Soto 外 Extérieur	Uki 浮 Flotter, projection flottante, faire flotter
Goshi, Koshi 腰 Hanche	Gake 掛 Accrochage (ne pas confondre avec Kake)	Waza 技 Technique, travail
Sode 袖 Manche	Otoshi / Oroshi 落 Descendre, abaisser, tomber, faire tomber, barrage, renversement, vers le bas	Kuchiki 朽ち木 arbre pourri, arbre décomposé, bois pourri ; vie sans but, existence obscur
Tsurikomi Tirer en pêchant	Tsubame 燕 Hirondelle	Kuzure 崩 Variante
Tsuki 突き Pêcher, lever	Gaeshi, Kaeshi 返 Renversement, torsion, rouler, renverser, Envoi	Kami Tête, au-dessus, divinités
Eri 襟 Revers, col		Shiho 四方 Dans les quatre directions, de tous côté, pratique aux quatre points cardinaux, quatre coins
Seoi Épaule, Porter sur le dos	Ura 裏 Retourner, en revers, dos, dessus (uraken 裏拳) Revers de poing	
Nage 投 Projection, projeter	Nage 投 Projection, projeter	Gatame 固 / Katame Contrôle (s'écrit Katame au début d'un mot)
Te 手 Main	Tani 谷 Vallée	Gesa, kesa 袷 Travers du corps
Guruma 車 Roue, enroulement	Yoko 横 Côté, latéral	Tate 縦 / 立てる Vertical, à cheval, droit, par le haut
Morote 双手 À deux mains	Uchi 内 Intérieur 打ち Frappe	Sankaku 三角 Forme en triangle
Gari, kari 刈 Fauchage	Makikomi 巻込 Enroulement à l'intérieur	Jime, Shime 絞 Étranglement, strangulation
O 大 Grand	Tomoe 巴 Cercle, ligne courbe	
Ashi 足 Jambe, pied, déplacement, marcher		
Ko 小 Petit		

Kata 肩
Épaule, moule, forme,
transmission des arts
martialux. Séquence de
mouvements, à but
pédagogique, sous forme
codifiées

Ha 羽
Plume, aile, tranchant
d'une lame

Ude 腕
Bras, coude

Hishigi 挫
Pression, hyperextension,
luxation, casser

Hiza 膝, Ittsui, Hitsui
Genou, cuisse

Waki 脇
Aisselle, côté
Jodan 上段
Niveau haut (corps)

Oi 負
Charger

Tsuki / Zuki
Coup de poing

Chudan 中段
Niveau moyen (corps)

Gyaku 逆
Inversé, renversé,
contraire, à l'envers

Naname 斜め
Circulaire, oblique,
diagonale

Shuto 手刀
Tranchant de la main

Ma, Mae
De face

Geri, Keri 蹴り
Coup de pied

Keikomi 蹴込み
Pénétrant

Mawashi 廻 / 回し
En demi-cercle