

Objectif ceinture noire 2 Dan

Dominante technique - 2007 et avant - ordre des épreuves libre



U.V. 1 : KATA

Nage no kata ou Kodokan goshin jitsu en entier dans le rôle de Tori (celui non présenté pour le 1 Dan)

S. 16/11/24 - Loudéac (22)

S. 18/01/25 - Pacé (35)

S. 07/06/25 - Gouesnou (29)

U.V. 2 : TECHNIQUE

A- Démonstration 1 technique en nage waza, 1 en ne waza et 1 de défense au choix dans un contexte dynamique 5' max

*B- Démonstration de 2 techniques en nage waza, 2 en ne waza et 2 techniques de défense issues de l'annexe 1. 5' max
> technique de défense libre et adaptée (en réponse aux attaques imposées de la série C)*

C- Démonstration des acquis techniques dans 4 exercices d'application uchi komi 2x 1'30 max, nage komi 2 x 1'30 max et type kakari et/ou yaku de 2 x 2' max

D. 24/11/24 - Rennes (à confirmer)

D. 05/04/25 - Rennes (à confirmer)

U.V. 3 : EFFICACITE

- 20 points en compétition
- Les candidats né(e)s en 1984 et avant, sont dispensés de l'UV3

> Total des points visible sur l'espace licencié personnel France Judo

D. 17/11/24 - Loudéac (22)

S. 23/11/24 - Angers (49)

S. 18/01/25 - Pacé (35)

S. 29/03/25 - Angers (49)

D. 18/05/25 - Angers (49)

D. 08/06/25 - Gouesnou (29)

U.V. 4 : ENGAGEMENT PERSONNEL

- 1x stage théorique
- 2x pratiques

D. 24/11/24 - Rennes (85) - théorie

V. 07/02/25 - Rennes (85) - pratique

V. 04/04/25 - Rennes (85) - pratique

D. 05/04/25 - Rennes (85) - théorie

Chaque Shiai : auto-arbitrage compte pour une pratique

INSCRIPTION

Par mail, auprès de Jean-Paul ou Charly minimum 3 semaines avant l'épreuve
Pour l'U.V.3, pensez à indiquer votre poids

HOMOLOGATION

Au minimum à 17 ans révolus + 1 an de ceinture noire 1 Dan
10€ à l'ordre de la Ligue de Bretagne de Judo

Plus d'infos sur l'agenda du club :



www-cpb-rennes-judo.ffjudo.com

LEVREL Jean-Paul

Tel : 06 23 15 62 05

jplevrel@cerclepaulbert.asso.fr

MENUET Charly

Tel : 06 71 26 77 95

charly.menuet@cerclepaulbert.asso.fr