

Acquis technique minimum

pour la ceinture Bleue 2^{ème} Kyu

UV1 Projections:

- O Goshi
- O soto gari
- Hiza nage
- Ippon seioie nage
- Harai goshi
- O uchi gari
- Shiho nage
- Ippon seioie nage
- Te otoshi
- Uchi kaiten nage

UV2 Atémis :

- Mae geri
- Yoko geri
- Mawashi geri
- Oie tsuki
- Tesho4
- Gyaku tsuki
- Shuto
- Tsuki age
- Ushiro geri
- Mawashi tsuki
- Mae te tsuki

UV3 Contrôles

- Kote geashi
- Kote mawashi
- Juji gatame
- Yuki chigae
- Kata te jime
- 4 Immobilisations
- Tekubi osae
- 3 clés de jambe
- Kata ha jime
- Hadaka jime

UV4 Situations et Combats

- Le candidat devra faire, deux kagari geïko d'atemi d'une durée de 2mn et trois mises en situations par tirage au sort

UV5 Kata

- Le candidat présentera le kansetsu no kata en déplacement et le kata de parades.

UV6 Connaissances culturelle

- Le candidat devra répondre à une question, apprêt tirage au sort, sur ses connaissances couvrant la culture des arts martiaux Japonais.

Le passage de grade se déroulera sous forme de tirage au sort pour les UV 1, 2, 3 et une partie de 4