



PROGRAMME CEINTURE NOIRE 2EME DANG

Le passage de 2ème DANG peut intervenir deux ans après l'attribution du diplôme de 1er DANG.

Choix 1 A - Kata immobilisations Suwari waza (Gatame Waza) <i>forme OMOTE et URA</i>	Choix 2 A – Katas Iaïdo katas 1 à 6
--	---

B - Kata projection (Nage Waza)

forme OMOTE et URA acceptée - mouvements effectués contre trois UKE

C – Mains nues contre jyo (baton)

4 Mouvements préparés sur attaque tsuki type baïonnette (droite ou gauche)

D – Mains nues contre bokken

*Mouvements préparés sur les attaques suivantes (le sens est défini par l'attaque)
Shomen, Yokomen, Tsuki, Uraken*

E – Travail à genoux – suwari waza et hanmi handachi waza

Travail libre sur attaques (droite et gauche)

3 techniques en suwariwaza sur attaque Shomen, yokomen, tsuki

3 techniques en hanmi handachi waza sur attaque Mae Geri, Ryo kata dori, tsuki

F - Techniques, forme omote et ura (trois contre un)

les techniques sont demandées soit en tachi waza (Uke et Tori debout), certaines peuvent être demandées soit en suwari waza (Uke et Tori à genoux) soit en hanmi handachi waza (Uke debout, Tori à genoux) en forme OMOTE ou URA.

Le candidat est jugé sur l'ensemble du programme des techniques de ceintures noires dans lequel le jury choisira un échantillon d'une quinzaine de techniques.

G - Randori (Jyu Waza) (trois contre un) - 45 secondes

H - Combat souple (Jyu Kumite), pied-poing

45s poings, 45s pieds, 45s pieds poings

Objectif attendu : *Pour le passage du 2ème Dang, le jury s'attachera à juger la qualité technique, la maîtrise des armes et essentiellement la fluidité du candidat dans sa pratique.*

