



EXAMEN DU 5^e DAN

PRESTATION TECHNIQUE

Âge minimum et délai : cf. tableau récapitulatif annexe n° 10

Epreuve :

Prestation de 25 minutes articulée en trois parties qui peuvent être présentées dans un ordre choisi par le candidat. Les candidats devront démontrer leur connaissance des différentes formes d'expression du Judo, Jujitsu.

JU NO KATA

Le candidat démontrera le JU NO KATA dans le rôle de Tori

JUDO debout et sol

Le candidat présentera en travail debout et sol, tout ou partie de son système d'attaque et tout ou partie de son système de défense.

La démonstration devra être organisée selon un plan clair et précis et fera apparaître les principes généraux qui organisent l'ensemble de la démonstration et au choix du candidat :

- les points clés des principales techniques retenues,
- le kumi-kata et les postures,
- les opportunités, les séquences tactiques etc.

Le candidat devra obligatoirement consacrer au minimum 10 minutes au Judo debout et sol.

JUJITSU

Le candidat présentera :

- des techniques de défense mettant en œuvre l'ensemble des habiletés techniques fondamentales dans les différents contextes de la pratique (garde, saisies, postures, déplacements...),
- des défenses et ripostes pertinentes adaptées aux situations d'attaques, couvrant l'ensemble des familles (atémis, clés, projections, liaisons debout-sol, contrôles au sol...), exécutées avec précision et vitesse.
(Le candidat devra obligatoirement consacrer au minimum 5 minutes à l'expression du Jujitsu).

Remarques :

- *Pour l'ensemble des épreuves de mettre en évidence la qualité des connaissances et les savoirs faire techniques permettant de percevoir l'efficacité, de préférence à la réalisation de trop nombreuses techniques,*
- **Un document écrit relatant le détail de la prestation (6 exemplaires) devra être adressé à la Commission spécialisée des dan et grades équivalents de la F.F.J.D.A. 30 jours avant la date de l'examen.**

Echec à la prestation :

Si une des parties de la prestation est jugée insuffisante, le candidat aura la possibilité de représenter cette seule partie au prochain examen ou, dans le cadre des examens grades stages nationaux réservés aux professeurs. Si plus d'une partie est jugée insuffisante, le candidat devra représenter l'ensemble de la prestation.