

5^{eme} DAN Artducombat jjt

Grade Technique

Age minimum : 34 ans

Délai de présentation : 7 ans

Préparation KATA

**JU NO KATA et tout ou partie de 4 kata
au choix**

TACHI WAZA : Durée de 5 à 10 mn

Présentation libre d'un mouvement avec :

***Explication technique**

*** Les déséquilibres**

*** Les opportunités**

*** Les défenses**

*** Les enchaînements**

*** Les contre-prises**

*** Les applications**

NE WAZA : Durée de 5 à 10 mn

**Présentation libre d'une technique choisie
par le candidat, avec les mêmes critères
que le judo debout**



***N'oubliez pas de remplir votre dossier de Carrière
indispensable pour la Commission Nationale des Grades***