

## 5<sup>eme</sup> 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***