

無心消

地

CHI

Programme du passage de grade

Shodan

Nidan

Saisie du revers de face

O Soto Gari

Waki gatame

Ippon Seoi Nage

Etranglement de face

Ko uchi gari

Ippon Seoi Nage

Kote Gaeshi

Encerclement des bras de face

Ude Garami¹

O Goshi

Ude Gatame

Ceinture de face

O uchi gari

Ko uchi gari

Hachi Mawashi

Saisie du poignet directe

Shio Nage

Ude Kime Nage

Juji Garami

Saisie du poignet croisée

Nikyo

Kote Gaeshi

Ikkyo

Saisie des deux poignets

Shomen ate

Juji Garami

Ude Kime Nage

Saisie du poignet à deux mains

Waki Gatame	Ikkyo	Nikyo
-------------	-------	-------

Saisie de la manche

O Soto Gari	Nikyo	Shomen Ate
-------------	-------	------------

Clef de cou

Ude Gatame	Ude Garami ¹	O Goshi
------------	-------------------------	---------

Saisie arrière du col

Gyaku Tsuki	Ude Gatame	Waki Gatame
-------------	------------	-------------

Etranglement arrière

Seoi Otoshi	Ude Garami ¹	Ko Uchi makikomi
-------------	-------------------------	------------------

Encerclement arrière des bras

Sankyo	Ippon Seoi Nage	Ko Uchi makikomi
--------	-----------------	------------------

Ceinture arrière

Ura Kata Ha	Nikyo	Soto Makikomi
-------------	-------	---------------

Saisie arrière des poignets

Kote Gaeshi	Sankyo	Ikkyo
-------------	--------	-------

Mae te tsuki

1. Teisho uke – Gyaku tsuki - Mae te
2. Teisho uke - Shuto - Gyaku tsuki - Mae te
3. Jodan uke - Gyaku tsuki - Mae te
4. Gyaku Jodan uke - Mae te - Gyaku tsuki
5. Tetsui uke –Tetsui uke - Ura tsuki - Mae te

Oi tsuki

Oi tsuki jodan

1. Jodan uke - Gyaku tsuki - Mae te
2. Juji uke- Mae te
3. Shuto – Gyaku tsuki - Mae te
4. Teisho uke - Haishu - Haito
5. Teisho uke - uchi uke- Mae te - Gyaku tsuki

Oi tsuki chudan

1. Tetsui uke - Tetsui uke-ura tsuki -Mae te
2. kizami tsuki - Gyaku tsuki (Sen no sen)
3. Teisho uke - Haishu – yoko geri fumikomi
4. Soto uke - Mawashi empi uchi - De ashi barai - Gyaku tsuki
5. Uchi uke - Jodan age empi

Gyaku tsuki

1. Gedan barai - Gyaku tsuki – Mae te
2. Mae te tsuki- Gyaku tsuki
3. Tetsui uke - Tetsui Uke Mae te
4. Harai uke-Uraken
5. Mae geri jambe avant

Mawashi tsuki

Ippon Seoi Nage

Ude Garami ¹⁻²

Koshi Guruma

1. En avançant la jambe arrière : Jodan uke- mawashi empi
2. En gyaku : Teisho - Mawashi geri
3. En avançant la jambe arrière : Shomen ate
4. En Gyaku : Shuto - Hiza geri
5. Shuto – Gyaku tsuki

Mae geri

De Ashi Barai

O Soto Otoshi

Ko Uchi Gari

1. Gedan barai - Gyaku tsuki-Mae te
2. Ayumi ashi-Gedan barai – Mae te contrôle du bras
3. Gyaku gedan barai - Mae te - Gyaku tsuki
4. Harai uke Gyaku tsuki- Mae te -
5. Harai uke:Uraken.

Mawashi geri

O Uchi Gari

De Ashi Barai

Hadaka Jime

1. Esquive jambe droite - Uchi uke - Gyaku tsuki - Mae te
2. Shuto - Hiza geri
3. Morote uke - De ashi barai - Gyaku tsuki
4. Gyaku tsuki (sen no sen)
5. Morote uke Ko uchi gari

Men

Ude Gatame

Waki Gatame

Te Kagami

Yokomen

Ippon seoi nage

Shomen Ate

Shio Nage

Ura yokomen

Ude Gatame

Hara Gatame

Irimi Nage

Tsukkomi

Ude Gatame

Kote Gaeshi

Ura Kata Ha

無心消

TEST NAGE WAZA

O Soto Gari

De Ashi Barai

O Uchi Gari

Ko Uchi Gari

Ko Soto Gake

O Goshi

Koshi guruma

Ippon Seoi Nage

Seoi Otoshi

Uki Waza

Soto Makikomi

無心消

TEST NE WAZA

Osaekomi

Hongesa gatame le kuzure

Kata gatame

Kami shio le kuzure

Ushiro gesa gatame

Yoko shio le kuzure

Tate shio le kuzure

Makura gesa gatame le kuzure

Retournement et entrées de face

- 1.** Trois retournements, tori sur le dos, avec uke entre les jambes.
- 2.** Trois retournements, uke en position de défense quadrupédique.
- 3.** Trois renversements Tori entre les jambes de Uke.
Deux entrées de face.

les étranglements

Tori sur le dos avec uke entre les jambes

Gyaku juji jime

Morote jime

Kata juji jime

Ashi gatame jime

Hadaka jime

Les étranglements

Uke position quadrupédique

Kata te jime

kata ha jime

Sode guruma

Ashi gatame jime

Okuri eri jime

Hadaka jime

Koshi jime

KATA JUJI JIME

les étranglements

Tori à cheval sur uke

Gyaku juji jime

Tsuki jime

Nami juji jime

Kata juji jime

Kansetsu Waza

Uke sur le dos tori placé latéralement

Juji gatame

Ude gatame

Ude garami

Hiza gatame

Kansetsu Waza

Tori sur le dos uke entre les jambes

Juji gatame deux formes

Ude gatame

Ude garami

Kansetsu Waza

Uke en position quadrupedique

Juji gatame deux formes

Ude gatame

Ude garami

Tori en position quadrupedique

Waki gatame

無心消

Test Kata

Kata
Shodan no kata (chi)
Nidan no kata (sui)
Sandan no kata (ka) (kansetsu)

無心消

Test combat

Test combat
Un taninzu geiko de 6 minutes
Un randoi au sol de 3 minutes
Un randori debout de 3 minutes
Un kumite avec protections de 3 minutes