

無心消

Programme du passage de grade
Shodan et Nidan

Pour le Nidan, exécution des techniques de défense et de base à droite et à gauche.

SAISIE DU REVERS DE FACE

1. Soto Gari
2. Waki gatame
3. Gyaku tsuki

ETRANGLEMENT DE FACE

1. Kote Gaeshi
2. Ippon Seoi Nage
3. Tsuru komi goshi

ENCERCLEMENT DES BRAS DE FACE

1. Ude Garami ¹
2. O Goshi
3. Uki waza

CEINTURE DE FACE

1. O uchi gari
2. Ko uchi gari
3. Hachi Mawashi

SAISIE DU POIGNET DIRECTE

1. Shio Nage
2. Juji Garami
3. Ude Kime Nage

SAISIE DU POIGNET CROISEE

1. Nikyo
2. Kote Gaeshi
3. Ikkyo

SAISIE DES DEUX POIGNETS

1. Shomen ate
2. Juji Garami
3. Ude Kime Nage

SAISIE DU POIGNET A DEUX MAINS

1. Waki Gatame
2. Ikkyo
3. Nikyo

SAISIE DE LA MANCHE

1. Shomen Ate
2. O Soto Gari
3. Nikyo

CLEF DE COU

1. Goshi
2. Ude Gatame
3. Ude Garami ¹

SAISIE ARRIERE DU COL

1. Gyaku Tsuki
2. Ude Gatame
3. Waki Gatame

ETRANGLEMENT ARRIERE

1. Seoi Otoshi
2. Ude Garami ¹
3. Ko Uchi makikomi

ENCERCLEMENT ARRIERE DES BRAS

1. Sankyo
2. Ippon Seoi Nage
3. Ko Uchi makikomi

CEINTURE ARRIERE

1. Ura Kata Ha
2. Nikyo
3. Soto Makikomi

SAISIE ARRIERE DES POIGNETS

1. Sankyo
2. Kote Gaeshi
3. Ikkyo

MAE TE TSUKI

1. Ude gatame
2. Ko Uchi Gari
3. Kata Gatame

OI TSUKI JODAN

1. Ude gatame
2. Kata Gatame
3. De Ashi Barai

OI TSUKI CHUDAN

1. Hadaka Jime
2. Irimi nage
3. Ko Uchi Gari

GYAKU TSUKI

1. Ude Garami
2. Hachi Mawashi
3. Hara gatame

MAWASHI TSUKI

1. Ippon Seoi Nage
2. Ude Garami ¹⁻²
3. Koshi Guruma

MAE GERI

1. De Ashi Barai
2. O Soto Otoshi
3. Ko Uchi Gari

MAWASHI GERI

1. O uchi Gari
2. De Ashi Barai
3. Ko uchi gari

MEN

1. Ude Gatame
2. Ippon seoi nage
3. Te Kagami

YOKOMEN

1. Shio Nage
2. Shomen ate
3. Ippon seoi nage

URA YOKOMEN

1. Ude Gatame
2. Kiri otoshi
3. Hara Gatame

TSUKKOMI

1. Ude Gatame
2. Kote Gaeshi
3. Ura Kata Ha

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 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. Nagashi - Gyaku tsuki (Sen no sen)
3. Teisho uke – 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

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. En avançant la jambe arrière : Shuto – Gyaku tsuki

MAE GERI

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

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

TEST NE WAZA

OSAEKOMI

Techniques d'immobilisations de base, plus les kuzure et les dégagements.

1. Hongesa gatame le kuzure
2. Kata gatame
3. Kami shio le kuzure
4. Ushiro gesa gatame
5. Yoko shio le kuzure
6. Tate shio le kuzure
7. Makura gesa gatame

RETOURNEMENT ET ENTREES DE FACE

1. Trois retournements, tori sur le dos, avec uke entre les jambes.
2. Trois retournements, uke en position de défense en quadrupédie.
3. Trois Entrées de face Tori entre les jambes de Uke.

LES ETRANGLEMENTS

Position d'étude de base

1. Gyaku juji jime
2. Tsuki jime
3. Nami juji jime
4. Kata juji jime
5. Hadaka jime (deux formes)
6. Okuri eri jime
7. Kata ha jime
8. Sode guruma

TORI SUR LE DOS AVEC UKE ENTRE LES JAMBES

1. Gyaku juji jime
2. Morote jime
3. Kata juji jime
4. Ashi gatame jime (sankaku)
5. Hadaka jime

UKE EN QUADRUPEDIE

1. Kata te jime
2. Kata ha jime
3. Sode guruma
4. Ashi gatame jime
5. Okuri eri jime
6. Hadaka jime
7. Koshi jime
8. Kata juji jime

KANSETSU WAZA

Position de d'étude de base

1. Juji gatame
2. Ude gatami
3. Ude garami
4. Hiza gatame

Tori sur le dos uke entre les jambes

1. Juji gatame deux formes
2. Ude gatame
3. Ude garami

UKE EN QUADRUPEDIE

1. Juji gatame deux formes
2. Ude garami

TEST KATA

1. Shodan no kata
2. Nidan no kata
3. Jo no kata

TEST COMBAT

1. Un taninzu geiko de 6 minutes.
2. Un randoi au sol de 3 minutes.
3. Un randori debout de 3 minutes.
4. Un kumite avec protections de 3 minutes.

LE PASSAGE DE GRADE

EPREUVE TECHNIQUE

1. Les techniques de défense
2. Test kihon waza et ippon kumité
3. Test ne waza
4. Kata /shodan /Nidan /Jo

EPREUVE COMBAT

5. Taninzu geiko. (2x3 minutes)
6. Randori ne waza. (Trois minutes)
7. Randori tachi waza . (Trois minutes)
8. Kumite avec protections. (Trois minutes)