



ATEMI WAZA

Ashi waza

Ushiro Ura mawashi geri

NAGE WAZA

Koshi waza

Hane goshi

Ashi waza

Ko soto gake
Uchi mata
Okuri ashi barai
O soto guruma

Sutemi waza

Yoko guruma
Yoko wakare
Ura nage

Autre

Ude kime nage

KANSETSU WAZA

Kibizu kansetsu
Ashi gatame
Ashi garami

Hiza gatame
Kubi kansetsu
Seoi kansetsu

SHIME WAZA

Hadaka jime
Gyaku juji jime
Morote jime

Okuri eri jime
Kata ha jime

GOSHIN WAZA

Défense à mi-distance de face avec MAE GERI et UKI GOSHI
Défense à mi-distance de côté avec YOKO GERI et HARAI GOSHI
Défense à mi-distance arrière avec USHIRO GERI et UCHI MATA
Défense à mi-distance de face avec TEICHO et O SOTO GARI
Défense sur MAE GERI haut avec KO UCHI GARI
Défense sur TSUKKAKE avec HADAKA JIME
Défense sur saisie à la gorge de face avec TOMOE NAGE
Défense sur saisie d'un poignet avec torsion de poignet

Défense sur saisie des deux poignets avec HARAI GOHI
Défense sur saisie de côté par la manche avec URA MAWASHI GERI
Défense sur saisie arrière à la gorge avec IPPON SEOE NAGE
Défense sur saisie arrière à la gorge et blocage des reins avec KO UCHI GARI
Défense sur coup de matraque avec OKURI ERI JIME
Défense sur coup de bâton venant du haut avec KO SOTO GARI ou KO SOTO GAKE

NE WAZA

Uke sur le dos, défense sur teisho par ude garami
Uke sur le dos, défense sur tsukkake par ude gatame
Uke sur le dos, défense sur ura uchi par ashi gatame
Tori sur le dos, défense sur tsukkake par juji gatame
Tori sur le dos, défense sur tsukkake par ashi garami
Position agenouillée, défense sur naname tsuki par hiza gatame
Position agenouillée, défense sur yoko ushi par kata gatame et hiji au plexus
Position agenouillée, défense sur teisho par hiza gatame

KATA

Les 16 Techniques (1 à 12)
Goshin jitsu (1 à 7)*
Kime no kata (1 à 8)*

EXERCICE TECHNIQUE

Défense libre sur attaque imposée (4)
Randori 3 x 45 sec :

Atemi waza
Nage waza
Ne waza