



### LES POSITIONS

Zenkutsu dashi  
kokutsu dashi  
kiba dashi  
shizen tai  
jigo tai

### LES DEPLACEMENTS

Ayumi ashi  
Tsugi ashi  
Tai sabaki

### LES PARADES

Age Uke  
Uchi Uke  
Soto Uke  
Aiwan Uke  
Gedan Barai  
Juji Uke  
Morote Uke

### LES CHUTES

Ushiro Ukemi  
Yoko Ukemi  
Mae Ukemi

### ATEMI WAZA

#### Te waza

Ura uchi  
Age tsuki  
Naname tsuki / Mawashi tsuki

#### Ashi waza

Mawashi geri  
Mikazuki geri  
Ushiro geri  
(kekomi + keage)  
Kakato geri

### KANSETSU WAZA

Kote hineri  
Ude gatame  
Ude osae

Ude nobashi  
Ude garami

### NAGE WAZA

#### Koshi waza

Uki goshi  
Harai goshi  
Sode tsuri komi goshi  
Koshi guruma

#### Te waza

Eri seoi nage  
Morote seoi nage  
Tai otoshi

#### Ashi waza

O uchi gari  
Ko uchi gari  
Hiza guruma  
Ashi guruma

O soto otoshi  
Sasae tsuri komi ashi

### GOSHIN WAZA

Défense sur MAE GERI avec KO UCHI GARI  
Défense sur MAE GERI haut avec saisie et poussée  
Défense sur MAE GERI haut avec MAE GERI  
Défense sur MAWASHI GERI avec O UCHI GARI  
Défense sur NANAME TSUKI avec KO UCHI GARI  
Défense sur NANAME TSUKI avec HARAI GOSHI  
Défense sur saisie de face à la gorge avec SODE TSURI  
KOMI GOSHI

Défense sur saisie de poignet avec SHUTO  
Défense sur saisie de poignet avec TSUKKAKE  
Défense sur poussée aux épaules avec SASAE TSURI  
KOMI ASHI  
Défense sur saisie de côté avec YOKO GERI et O  
SOTO GARI  
Défense sur tentative de saisie de tête avec coup de  
coude (HIJI)  
Défense sur saisie arrière au-dessus des bras avec  
IPPON SEOE NAGE

### NE WAZA

Ushiro geri  
Mawashi geri  
Mikasuki geri

Yoko shiho gatame  
Tate shiho gatame  
Kami shiho gatame  
Kata gatame

Défense sur tentative de saisie par Kakato geri,  
renversement, juji gatame

### KATA

Les 16 Techniques (1 à 4)

### EXERCICE TECHNIQUE

Uchi komi sur une technique Nage waza  
Défense libre sur attaque imposée (4)