

### ATEMI WAZA

#### Ashi waza

Mae tobi geri  
Yoko tobi geri

Mawashi tobi geri

### NAGE WAZA

#### Koshi waza

Utsuri goshi  
Ushiro goshi

#### Te waza

Morote gari  
Kata guruma  
Te guruma  
Sukui nage

#### Ashi waza

Kani basami

#### Sutemi waza

Te otoshi  
Te gaeshi  
Soto Maki komi

### KANSETSU WAZA

Koshi Kansetsu  
Mune gatame

Hiza gatame

### SHIME WAZA

Ebi garami jime

Do jime

### GOSHIN WAZA

Défense sur saisie de face à la gorge avec WAKI GATAME  
Défense sur saisie de face d'un revers avec WAKI GATAME  
Défense sur saisie de face au niveau du coude avec UDE GATAME  
Défense sur saisie de face au niveau du coude avec UDE GATAME (2ème forme)  
Défense sur saisie de face d'un poignet avec SOTO MAKI KOMI  
Défense sur saisie de face d'un poignet avec HIZA GATAME  
Défense sur saisie de face d'un poignet avec HIJI et WAKI OTOSHI  
Défense sur saisie de face de deux poignets avec WAKI GATAME

Défense sur saisie de côté à la tête avec torsion de poignet  
Défense sur saisie arrière au-dessus des bras avec SOTO MAKI KOMI  
Défense sur saisie arrière en-dessous des bras en soulevant avec SOTO MAKI KOMI  
Défense sur coup de couteau venant d'en haut avec UDE GARAMI  
Défense sur coup de couteau venant d'en haut avec HIZA GATAME  
Défense sur coup de couteau en pointe avec TSUKKAKE et HARA GATAME  
Défense sur menace de revolver de face avec UDE GARAMI

### NE WAZA

Tori sur le dos, défense sur tentative d'étranglement par renversement et kata juji jime  
Tori sur le dos, défense sur tentative de saisie par tomoe nage  
Uke sur le dos, défense sur tsukkake par ude gatame  
Uke sur le dos, défense sur tsukkake par waki gatame  
Tori sur le dos, défense sur tsukkake par sankaku jime et juji gatame  
Tori sur le dos, uke à cheval, défense sur étranglement à deux mains par renversement et kata juji jime  
Position agenouillée, défense sur tsukkake visage par waki gatame  
Position agenouillée, défense sur tsukkake ventre par hara gatame  
Position agenouillée, défense sur saisie arrière aux épaules par ippon seoi nage

### KATA

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

### EXERCICE TECHNIQUE

Nage komi (60 sec)  
Expression libre (5)  
Randori 3 x 60 sec