



PROGRAMME CEINTURE NOIRE

(cinq ans de pratique avec un minimum de un cours par semaine)

Kata immobilisation (Gatame Waza)

forme OMOTE et URA

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none">• IK-KIO• NI-KIO | <ul style="list-style-type: none">• SAN-KIO• YON-KIO• GO-KIO |
|---|--|

Kata projection (Nage Waza)

forme OMOTE et URA

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• IRIMI NAGE• KOTE GAESHI NAGE | <ul style="list-style-type: none">• SHIHO NAGE• UCHI KAITEN NAGE• TENCHI NAGE |
|---|---|

Techniques, forme omote et ura

les techniques sont demandées soit en tachi waza (Uke et Tori debout), soit en suwari waza (Uke et Tori à genoux) soit en hanmi handachi waza (Uke debout, Tori à genoux) en forme OMOTE ou URA.

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• IRIMI NAGE• KOTE GAESHI NAGE• SHIHO NAGE• UCHI KAITEN NAGE• KOSHI NAGE• TENCHI NAGE• UDEKIME NAGE• KOKYU NAGE• SOTO KAITEN NAGE• JUGI-GARAMI• HIJIKIMEOSAE | <ul style="list-style-type: none">• UDE-GARAMI• IK-KIO• NI-KIO• SAN-KIO• YON-KIO• GO-KIO• KOTE GAESHI MAKI• USHIRO KIRI OTOSHI• KIRI OTOSHI• YUBI ASHI• AIKI OTOSHI• SUMI OTOSHI |
|--|---|

Randori (Jyu Waza) (un contre un) Combat souple (Jyu Kumite), pied-poing

