



## PROGRAMME CEINTURE NOIRE 1ER DANG

*Le passage de 1er DANG peut intervenir un an après l'attribution du diplôme de ceinture noire.*

### **A - Kata projection (Nage Waza)**

*forme OMOTE et URA - mouvements effectués contre deux UKE*

### **B - Tanto**

*mouvements préparés sur les attaques suivantes (droite et gauche)*

*Pour chaque attaque, la technique est réalisée à droite et à gauche :*

*attaques Shomen uchi, Yokomen uchi, Tsuki, Uraken*

### **C - KATA JYO (bâton)**

### **D - 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. Les mouvements effectués contre deux UKE*

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• SUMI OTOSHI</li><li>• AIKI NAGE</li><li>• JUJIGARAMI</li><li>• UDE GARAMI</li><li>• UDE KIME NAGE</li><li>• SOTO KAITEN NAGE</li><li>• YONKIO</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• HIJI KIME OSAE</li><li>• KOKYU NAGE</li><li>• KOTE GAESHI MAKI</li><li>• USHIRO KIRI OTOSHI</li><li>• YUBI ASHI</li><li>• KIRI OTOSHI</li><li>• AIKI OTOSHI</li></ul> |
|---|---|

### **E - Randori (Jyu Waza) (quatre contre un)**

### **F - Combat souple (Jyu Kumite), pied-poing**

*30s poings, 30s pieds, 30s pieds poings*

