



PROGRAMME CEINTURE NOIRE 2EME DANG

Le passage de 2ème DANG peut intervenir deux ans après l'attribution du diplôme de 1er DANG.

A - Kata projection (Nage Waza)

forme OMOTE et URA acceptée - mouvements effectués contre trois UKE

B – Mains nues contre jo (baton)

(attaque baïonnette, 2 techniques différentes intérieures et 2 différentes extérieures)

C – Mains nues contre bokken

(attaques Shomen, Yokomen, Tsuki, Uraken)

D - Kata immobilisations (Gatame Waza)

forme OMOTE et URA - mouvements effectués en suwari waza

E - KATA SABRE (Katana)

Katas 1 à 6

F – Travail à genoux

3 techniques en suwariwaza sur attaque Shomen, yokomen, tsuki

3 techniques en hanmi handachi waza sur attaque Mae Geri, Ryo kata dori, tsuki

G - Techniques, forme omote et ura

les techniques sont demandées soit en tachi waza (Uke et Tori debout), certaines peuvent être demandées 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 trois UKE

- | | |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none">• Sumi Otoshi• Aiki nage• Jujigarami• Ude garami• Ude kime nage• Soto kaiten nage• Koshi Nage• Yonkio | <ul style="list-style-type: none">• Hiji kime osae• Kokyu nage• Kote gaeshi maki• Ushiro kiri otoshi• Yubi ashi• Kiri otoshi• Aiki otoshi |
|--|---|

H - Randori (Jyu Waza) (trois contre un) – 3 attaque par Uke

I - Combat souple (Jyu Kumite), pied-poing

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

