



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.

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none">• SUMI OTOSHI• AIKI NAGE• JUJIGARAMI• UDE GARAMI• UDE KIME NAGE• SOTO KAITEN 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 |
|---|---|

E - Randori (Jyu Waza) (deux contre un)

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

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

