



## 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 21 frappes (ou kata miroir) « jyo no kata ! »**

### **D - Techniques, forme omote et ura (en deux contre un)**

*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. :*

*IRIMI NAGE, KOTE GAESHI NAGE, SHIHO NAGE, IKKIO, UCHI KAITEN NAGE, TENCHI NAGE, NIKIO, KOSHINAGE, SANKYO, UDEKIME NAGE, KOKYU NAGE, SOTO KAITEN NAGE, YONKIO, JUGI-GARAMI, HIJIKIMEOSAE, UDE-GARAMI, GOKIO, KOTE GAESHI MAKI, USHIRO KIRIOTOSHI, KIRIOTOSHI, YUBIASHI, AIKIOTOSHI, SUMIOTOSHI*

### **E - Randori (Jyu Waza) (deux contre un) – 30 secondes**

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

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

**Objectif attendu :** *La ceinture noire 1<sup>er</sup> Dang marque l'évolution du candidat qui sort du cadre technique pour l'adapter à son physique. Les déséquilibres, le dynamisme, le sen-o-sen doivent être maîtrisés.*

