



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. :

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

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

Objectif attendu : *La ceinture noire est une ceinture technique. Elle doit montrer que le candidat maîtrise toutes les notions de base, déplacements, déséquilibres, dynamisme. Mais également connaît les techniques qui lui sont demandées. Le candidat doit être appliqué dans ses gestes. Il doit faire preuve de respect envers le jury et détenir des valeurs humaines qui vont engager le jury à lui confier le titre de représentant de l'école, puisqu'il devient membre du collège des ceintures noires.*

