



## PROGRAMME CEINTURE BLEUE

*trois 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"><li>• IK-KIO</li><li>• NI-KIO</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• SAN-KIO</li><li>• YON-KIO</li></ul> |
|---|---|

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

forme OMOTE et URA

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>• IRIMI NAGE</li><li>• KOTE GAESHI NAGE</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>• SHIHO NAGE</li><li>• UCHI KAITEN NAGE</li></ul> |
|---|---|

### **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, IK-KIO, UCHI KAITEN NAGE, TENCHI NAGE, NI-KIO, KOSHINAGE, SANKYO, UDEKIME NAGE, KOKYU NAGE, SOTO KAITEN NAGE, YON-KIO

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

**Objectif attendu :** *Le candidat, outre la connaissance des techniques sera jugé sur son dynamisme et sa capacité à intégrer de nouvelles notions comme le Kokyu qui doit être effectué en sen-o-sen.*

