



5^{ème} Kyu – 3^{ème} Kyu

Travail progressif des bases suivantes

Shisei (Postures) :

Musubi Dachi :	Position d'attente talons joints et pointes de pieds ouverts, c'est dans cette position que l'on effectue le salut debout.
Hachiji Dachi / Shizen Tai :	Posture stable d'attente avant un combat.
Zenkutsu Dachi :	Position fendue en avant, jambes avant fléchies, jambe arrière tendue.
Kiba Dachi :	Position du cavalier. Le poids est équitablement réparti sur les deux jambes. Les pieds sont parallèles.
Fudo Dachi :	Position de combat

Kamae (Positions de Garde) :

¹Hidari : jambe gauche avancée

²Migi : jambe droite avancée

| ³Côté + ⁴au Sol

Les niveaux d'attaque :

Jodan :	Niveau Haut
Chudan :	Niveau Moyen, à hauteur de poitrine
Gedan :	Niveau Bas

Ma-Ai (Intervalle ou Distance) :

Chika Ma :	Petite Distance (<i>de près</i>)
Ma :	Distance Moyenne
To Ma :	Grande Distance

Shintai (Déplacement) :

Ayumi Ashi :	Marche naturelle
Tsugi Ashi :	Pas chassé
Suri Ashi :	Pas glissé
Tai Sabaki :	Déplacement par rotation du corps et des hanches

Ne Waza : Garde et Déplacement en Garde

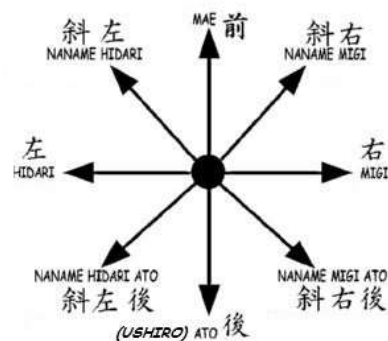
8 Directions de Travail :

Avant Arrière Gauche

Diagonale avant (gauche / droite)

Diagonale arrière (gauche / droite)

Droite





Ukémis :

Mae Mawari Ukemi :	Chute avant en roulant
Ushiro Mawari Ukemi :	Chute arrière en roulant
Mae Ukemi :	Chute de face amortie
Yoko Ukemi :	Chute de côté amortie
Ushiro Ukemi :	Chute arrière amortie
» Ukémis par dessus d' obstacles	

RENZOKU WAZA :

Contrôle des connaissances techniques :

Bagage technique
Distance
Position
Appuis
Contrôle (sans toucher)

Attaques obligatoires :

Attaques 2 niveaux, droits et circulaires

- Oi Tsuki Jodan
- Oi Tsuki Chudan
- Mawashi Tuki
- Mae Geri Chudan
- Yoko Geri Chudan
- Mawashi Geri Chudan ou Jodan selon Niveau

DEROULEMENT

- Les différentes attaques sont prédéterminées pour chaque grade.
- REACTION : Blocage/déviation + 2 coups d'enchaînement max. par attaque.
- Afin de garantir l'utilisation de l'ensemble des coups de poing/pied/coude/genou, un nombre à démontrer obligatoire est prédéterminé pour chaque grade.
- Les défenses pour le 5^{ème} et 4^{ème} Kyu sont fixées.
- 1 coup supplémentaire par défense est autorisé. (au choix du candidat).
- La répétition des techniques utilisées contre les différentes attaques est à éviter.



Programme 5^{ème} Kyu

Atémi Waza	Uke Waza
Te Waza Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuki	Shuto Uke Gedan Barai
Keri Waza Mae Geri (Keage / Keikomi / Kin) Mae Hiza Geri	

Renzoku Waza :

2 attaques de Uke :

- Mawashi Tsuki : Shuto Uke – Gyaku Tsuki
- Mae Geri : Gedan Barai – Mae Geri
- 1 coup supplémentaire par attaque au choix est autorisé

Programme 4^{ème} Kyu

Atémi Waza	Uke Waza
Te Waza Uraken Uchi Shuto Uchi Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuki	Age Uke Soto Uke Shuto Uke Gedan Barai
Keri Waza Mawashi Hiza Geri Mawashi Geri Yoko Geri Mae Geri (Keage / Keikomi / Kin) Mae Hiza Geri	

Renzoku Waza :

3 attaques de Uke :

- Oi Tsuki Jodan : Shuto Uke – Shuto Uchi +1
- Mawashi Tsuki : Soto Uke – Uraken Uchi +1
- Mae Geri : Gedan Barai extérieur – Yoko Geri +1
- enchaînement en 1 coup de pied et 2 coups de poing obligatoires sur les 3 attaques - enchaîner 1 coup au choix supplémentaire par défense



Programme 3^{ième} Kyu

Atémi Waza	Uke Waza
Te Waza Ura Tsuki Teisho Uchi Tettsui Uchi Uraken Uchi Shuto Uchi Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuki	Uchi Uke Nagashi Uke (Jodan/Gedan) Morote Teicho ou Ude Uke Age Uke Soto Uke Shuto Uke Gedan Barai
Keri Waza Ushiro Geri Mawashi Hiza Geri Mawashi Geri Yoko Geri Mae Geri (Keage / Keikomi / Kin) Mae Hiza Geri	

Renzoku Waza :

4 attaques de Uke :

- Oi Tsuki Jodan : Jodan Age Uke
 - Mawashi Tsuki : Uchi Uke
 - Mae Geri : Gedan Barai
 - Yoko Geri : Gedan Nagashi Uke
-
- enchainement en 2 coups de pied et 2 coups de poing obligatoires
 - enchaîner 1 coup au choix supplémentaire par défense



Programme 2^{ième} Kyu

Atémi Waza	Uke Waza
Te Waza Age Tsuki Haito Uchi Nukite/Shito Maete KizameTsuki Ura Tsuki Teisho Uchi Tettsui Uchi Uraken Uchi Shuto Uchi Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuki	Sukui Uke Uchi Uke Nagashi Uke Jodan/Gedan Morote Teicho / Ude Uke Soto Uke Age Uke Shuto Uke Gedan Barai
Keri Waza Ushiro Geri Mawashi Hiza Geri Mawashi Geri Yoko Geri Mae Geri (Keage / Keikomi / Kin) Mae Hiza Geri	

Renzoku Waza :

5 attaques de Uke :

- Oi Tsuki Jodan
 - Oi Tsuki Chudan
 - Mawashi Tsuki
 - Mae Geri
 - Yoko Geri
- 1 blocage différent pour chaque attaque
- enchainement en 2 coups de pied, 2 coups de poing, 1 coup de genou - enchaîner 1 coup supplémentaire au choix par défense



Programme 1^{er} Kyu

Atémi Waza	Uke Waza
Te Waza Empi Uchi : <i>Mae Yoko Ushiro Mawashi Ura Mawashi Otoshi</i> Age Tsuki Haito Uchi Nukite/Shito Maete KizameTsuki Ura Tsuki Teisho Uchi Tettsui Uchi Uraken Uchi Shuto Uchi Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuki	Sukui Uke Uchi Uke Nagashi Uke Jodan/Gedan Morote Teicho / Ude Uke Soto Uke Age Uke Shuto Uke Gedan Barai
Keri Waza Ura Mawashi Geri Ushiro Geri Mawashi Hiza Geri Mawashi Geri Yoko Geri Mae Geri (Keage / Keikomi / Kin) Mae Hiza Geri	

Renzoku Waza :

6 attaques de Uke :

- Oi Tsuki Jodan
- Oi Tsuki Chudan
- Mawashi Tsuki
- Mae Geri
- Yoko Geri
- Mawashi Geri

- 1 blocage différent pour chaque attaque
- enchainement en 2 coups de pied, 2 coups de poing, 1 coup de genou, 1 coup de coude
- enchaîner 1 coup au choix supplémentaire par défense



PROGRAMME TECHNIQUE

Programme 5^{ème} Kyu

Tachi Waza	Ne Waza	Atémi Waza	Uke Waza
Te Waza Ippon Seoei Nage	Gatame Waza Hon Gesa Gatame	Te Waza Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuki	Shuto Uke Gedan Barai
Koshi Waza O Goshi Koshi Guruma	Kansetsu Waza Tekubi Osae	Keri Waza Mae Geri (Keage/Keikomi/Kin) Mae Hiza Geri	
Mae Ashi Waza	Shime Waza		
Ushiro Ashi Waza Ko Soto Gari O Soto Gari			
Kansetsu Waza Kote Gaishi Kote Mawashi Ude Gatame			

- Bases projections et balayages :** 3 différentes formes de prise. Balayage petit et grand extérieur.
Clef : Poignet vers l'extérieur et intérieur, sur coude bras tendu.
Sol : Contrôle de base de côté. Clef de main pour contrôler.
Atémis : Bases de coups directs - indirects et circulaires.
 Coup de pied et genou direct.
Blocages : Contre coups hauts et bas.
Catalogue des attaques : Défenses contre des attaques de base logiques et simples.

Renzoku Waza : 2 attaques différentes du partenaire

Catalogue des attaques

Le candidat doit démontrer son aisance technique sur ces situations d'étude en utilisant les techniques de son choix.

Tachi Waza :

<p>Coups de poing</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Oi Tsuki ▪ Mawashi Tsuki <p>Coups de pieds</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mae Geri <p>Attaques de face (saisies et poussées)</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Poussée avant 1 main ▪ Saisie du revers 1 main ▪ Saisie par-dessus des bras 	<p>Attaque par arrière</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Saisie par-dessus le bras haute <p>Attaque de côté</p> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Ceinture des bras <p>Coups de bâton : De haut en bas</p>
---	---



Programme 4^{ième} Kyu

Tachi Waza	Ne Waza	Atémi Waza	Uke Waza
Te Waza Ippon Seoei Nage	Gatame Waza Yoko Shiho Gatame Tate Shiho Gatame Hon Gesa Gatame	Te Waza Uraken Uchi Shuto Uchi Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuki	Age Uke Soto Uke Shuto Uke Gedan Barai
Koshi Waza Uki Goshi Koshi Guruma O Goshi	Kansetsu Waza Te Kubi Osae Juji Gatame	Keri Waza Mawashi Hiza Geri Mawashi Geri Yoko Geri Mae Geri (Keage/Keikomi/Kin) Mae Hiza Geri	
Mae Ashi Waza Harai Goshi	Shime Waza Hadaka Jime		
Ushiro Ashi Waza Ko Uchi Gari Ko Soto Gari O Soto Gari			
Kansetsu Waza Ude Garami Ude Gatame Kote Gaishi Kote Mawashi			

Bases projections et balayages :

Clef :

Sol :

Atémis :

Blocages :

Catalogue des attaques :

+ 1^{ère} technique de jambe. + Balayage petit intérieur.

+ épaule bras fléchi.

+ contrôle sur et à côté de Uke. Clef de bras pour contrôler.

+ 1 circ. supplémentaire. Coup en revers.

Coup de pied et genou circulaire + coup de pied vers le côté.

+ blocage circulaire de l'extérieur vers l'intérieur et vers le haut.

Défenses contre des attaques de base logiques et simples.

Renzoku Waza :

3 attaques différentes du partenaire



Catalogue des attaques

Le candidat doit démontrer son aisance technique sur ces situations d'étude en utilisant les techniques de son choix.

Tachi Waza :

<p>Coups de poing</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Gyaku Tsuki▪ Uraken Uchi <p>Coups de pieds</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Mawashi Geri▪ Yoko Geri <p>Attaques de face (saisies et poussées)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Saisie de la gorge 2 mains▪ Saisie du revers 1 main + coup de poing▪ Saisie d'un poignet 1 main (direct et croisé)▪ Poussée avant 2 mains▪ Saisie du revers 2 mains	<p>Attaque par arrière</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Saisie du col <p>Attaque de côté</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Saisie de la manche haute
---	---





Programme 3^{ème} Kyu

Tachi Waza	Ne Waza	Atémi Waza	Uke Waza
Te Waza Tai Otoshi Sode Tsuru Komi Goshi Ippon Seoei Nage	Gatame Waza Kami Shiho Gatame Yoko Shiho Gatame Tate Shiho Gatame Hon Gesa Gatame	Te Waza Ura Tsuki Teisho Uchi Tettsui Uchi Uraken Uchi Shuto Uchi Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuki	Uchi Uke Nagashi Uke (Jodan/Gedan) Morote Teicho ou Ude Uke Age Uke Uchi Uke Soto Uke Shuto Uke Gedan Barai
Koshi Waza Koshi Guruma Uki Goshi O Goshi Iremi Nage	Kansetsu Waza Ude Nobashi Ude Garami Te Kubi Osae Juji Gatame	Keri Waza Ushiro Geri Mawashi Hiza Geri Mawashi Geri Yoko Geri Mae Geri (Keage/Keikomi/Kin) Mae Hiza Geri	
Mae Ashi Waza Harai Goshi	Shime Waza Okuri Eri Jime Hadaka Jime		
Ushiro Ashi Waza O Uchi Gari Ko Uchi Gari Ko Soto Gari O Soto Gari			
Kansetsu Waza Kote Ineri Ude Garami Ude Gatame Kote Gaishi Kote Mawashi			

Bases projections et balayages :

+ 1 ère technique avec barrage de la jambe.

+ Balayage grand intérieur + projection Aiki.

Sur le poignet en remontant.

Clef :

Sol :

+ contrôle de Uke de côté. Clef de bras fléchi ou allongé pour contrôler.

Atémis :

Coups directs, indirects et circulaires supplémentaires.

Coup de pied vers l'arrière.

Blocages :

+ déviations hautes et basses. Blocage vers le haut.

Catalogue des attaques :

Suite défenses contre des attaques de base logiques et simples,
1^{ère} approche défenses au sol.



Renzoku Waza : 4 attaques différentes du partenaire

20 techniques imposées : 1^{ère} de chaque série

Catalogue des attaques

Le candidat doit démontrer son aisance technique sur ces situations d'étude en utilisant les techniques de son choix.

Tachi Waza :

<p>Coups de poing</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Ura Tsuki <p>Coups de pieds</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Ushiro Geri <p>Attaques de face (saisies et poussées)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Saisie par dessous bras▪ Saisie du revers 1 main + coup de genou▪ Saisie de la gorge 1 main▪ Saisie aux épaules 1 main▪ Saisie aux épaules 2 mains▪ Saisie des 2 manches	<p>Attaque par arrière</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Saisie par-dessus les bras basse <p>Position intermédiaire : Uke debout-Tori au sol</p> <ul style="list-style-type: none">• Menace d'attaque, resp. approche de Uke• Tentative de saisie, Uke entre les jambes ou à côté de Tori • Blocages sur différents coups de pied
--	---

Ne Waza :

Uke entre les jambes de Tori

- Saisie du col 1 main
- Saisie du col 2 mains
- Coup de poing direct
- Coup de poing en cercle





Programme 2^{ième} Kyu

Tachi Waza	Ne Waza	Atémi Waza	Uke Waza
Te Waza Morote Gari Sukui Nage Ippon Seoei Nage Tai Otoshi Sode Tsuru Komi Goshi	Gatame Waza Kata Gatame Kami Shiho Gatame Yoko Shiho Gatame Tate Shiho Gatame Hon Gesa Gatame	Te Waza Age Tsuki Haito Uchi Nukite/Shito Maete KizameTsuki Ura Tsuki Teisho Uchi Tettsui Uchi Uraken Uchi Shuto Uchi Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuki	Sukui Uke Uchi Uke Nagashi Uke (Jodan/Gedan) Morote Teicho/Ude Uke Uchi Uke Soto Uke Age Uke Shuto Uke Gedan Barai
Koshi Waza Koshi Guruma Uki Goshi O Goshi Iremi Nage	Kansetsu Waza Kanukki Gatame Ude Nobashi Ude Garami Te Kubi Osae Juji Gatame	Keri Waza Ushiro Geri Mawashi Hiza Geri Mawashi Geri Yoko Geri Mae Geri (Keage/Keikomi/Kin) Mae Hiza Geri	
Mae Ashi Waza Uchi Mata Harai Goshi	Shime Waza Nami Juji Jime Gyaku Jiji Jime Kata Juji Jime Okuri Eri Jime Hadaka Jime		
Ushiro Ashi Waza De Ashi Barai Ko Uchi Gari Ko Soto Gari O Soto Gari O Uchi Gari De Ashi Barai			
Sutemi Waza Tomoe Nage			
Kansetsu Waza Uchi Kaiten Nage Shiho Nage Waki Gatame Kote Ineri Ude Gatame Ude Garami Kote Gaishi Kote Mawashi			



Renzoku Waza : **5 attaques différentes du partenaire**

20 techniques imposées : **2 premières de chaque série**

Catalogue des attaques

Le candidat doit démontrer son aisance technique sur ces situations d'étude en utilisant les techniques de son choix.

Tachi Waza :

<p>Coups de poing (<i>niveaux Jodan et Chudan</i>)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Age Tsuki▪ Teicho Uchi▪ Nukite <p>Coups de pieds</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Ura Mawashi Geri <p>Attaques de face (saisies et poussées)</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Saisie des 2 poignets▪ Ceinture de la tête avant▪ Menace d'attaque	<p>Attaques de côté</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Saisie de la manche basse▪ Ceinture de la tête▪ Menace d'attaque <p>Attaques par arrière</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Saisie sous les bras basse▪ Saisie par-dessus les bras basse▪ Ceinture du cou <p>Coups de bâton</p> <ul style="list-style-type: none">▪ De haut en bas <p>Tori à côté de Uke</p> <ul style="list-style-type: none">▪ Tentative de saisie côté Tori ou côté opposé▪ Coup de poing même côté ou côté opposé
--	---

Ne Waza :

Uke entre les jambes de Tori

- Saisie du col 1 main
- Saisie du col 2 mains
- Coup de poing direct
- Coup de poing en cercle
- Etranglement

Tori à côté de Uke

- Tentative de saisie côté Tori ou côté opposé
- Coup de poing même côté ou côté opposé
- Idem coups de pied



Programme 1^{ier} Kyu

Tachi Waza	Ne Waza	Atémi Waza	Uke Waza
Te Waza Soto Maki Komi Ippon Seoei Nage Morote Gari Sukui Nage Tai Otoshi Sode Tsuru Komi Goshi	Gatame Waza Kami Shiho Gatame Yoko Shiho Gatame Tate Shiho Gatame Hon Gesa Gatame Kata Gatam	Te Waza Empi Uchi: Mae, Yoko, Ushiro, Mawashi, Ura Mawashi, Otoshi Age Tsuki Haito Uchi Nukite/Shito Maete KizameTsuki Ura Tsuki Teisho Uchi Tettsui Uchi Uraken Uchi Shuto Uchi Oi Tsuki Gyaku Tsuki Mawashi Tsuk	Sukui Uke Uchi Uke Nagashi Uke (Jodan/Gedan) Morote Teicho Uke Uchi Uke Soto Uke Age Uke Shuto Uke Gedan Barai
Koshi Waza Koshi Guruma Uki Goshi O Goshi	Kansetsu Waza Hara Gatame Waki Gatame Ashi Ude Garami Kanukki Gatame Ude Nobashi Ude Garami Te Kubi Osae Juji Gatame	Keri Waza Ura Mawashi Geri Ushiro Geri Mawashi Hiza Geri Mawashi Geri Yoko Geri Mae Geri (Keage/Keikomi/Kin) Mae Hiza Geri	
Mae Ashi Waza Harai Goshi Uchi Mata	Shime Waza Kata Ha Jime Okuri Eri Jime Hadaka Jime Nami Juji Jime Gyaku Jiji Jime Kata Juji Jime		
Ushiro Ashi Waza De Ashi Barai Ko Uchi Gari Ko Soto Gari O Soto Gari O Uchi Gari			
Sutemi Waza Yoko Guruma Waki Otoshi Tani Otoshi Tomoe Nage			



Kansetsu Waza Hara Gatame Ude Kime Nage Waki Gatame Uchi Kaiten Nage Shiho Nage Iremi Nage Kote Ineri Ude Gatame Kote Gaishi Kote Mawashi Ude Garami	Blocages sur coup de poing au sol + enchaînements
--	---

Renzoku Waza : 6 attaques différentes du partenaire

20 techniques imposées : 3 premières de chaque série

Goshin Jitsu : 1^{ère} série (saisies)

Catalogue des attaques

Le candidat doit démontrer son aisance technique sur ces situations d'étude en utilisant les techniques de son choix.

Tachi Waza :

Coups de bâton <ul style="list-style-type: none">▪ Diagonale direct▪ Diagonale revers▪ Côté direct▪ Côté revers Contre couteau (coupe ou pique) <ul style="list-style-type: none">▪ De haut en bas▪ Diagonale direct▪ Diagonale revers▪ Côté direct▪ Côté revers▪ Pique différents niveaux Contre révolver <ul style="list-style-type: none">▪ Menaces de face▪ Menaces de dos	Position intermédiaire : Uke debout – Tori au sol <ul style="list-style-type: none">▪ Coups de pied▪ Tentative de saisie, Uke entre les jambes ou à côté de Tori Position intermédiaire : Tori debout – Uke au sol <ul style="list-style-type: none">▪ Défense sur différents coups de pieds Coups de bâton <ul style="list-style-type: none">▪ De haut en bas Tori à côté de Uke <ul style="list-style-type: none">▪ Tentative de saisie côté Tori ou côté opposé▪ Coup de poing même côté ou côté opposé
--	---

Ne Waza :

Uke entre les jambes de Tori

- Saisie du col 1 main+ coup de poing
- Saisie du col 2 mains

Uke assis sur Tori

- Saisie du col 1 main
- Idem + coup de poing
- Saisie du col 2 mains
- Coup de poing direct
- Coup de poing en cercle
- Etranglement