

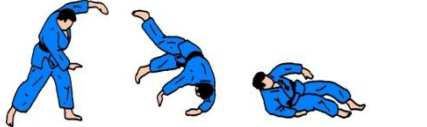
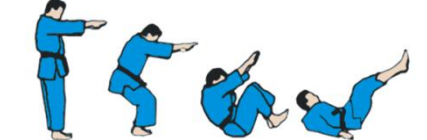
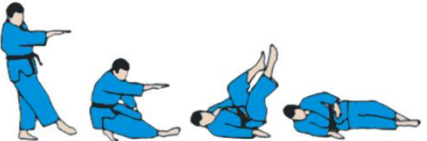

**PROGRAMME 3<sup>ème</sup> KYU (sankyu)**  
**(ceinture verte)**

TECHNIQUES DE DÉFENSE

# TECHNIQUES FONDAMENTALES IMPOSÉES

Chutes Projections Atémis

1) **Ukemis (chutes) :**

	<p>mae-mawari-ukemi (zenpo kaiten ukemi) = chute avant</p>
	<p>ushiro-ukemi = chute arrière</p>
	<p>yoko-ukemi = chute sur le côté (à gauche et à droite)</p>
	<p>mae-ukemi = chute faciale</p>

2) **Nage-waza (projections) :**

*Tachi-waza (projections dans la position debout)*

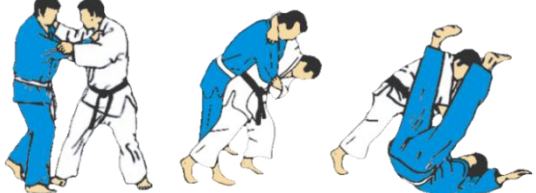
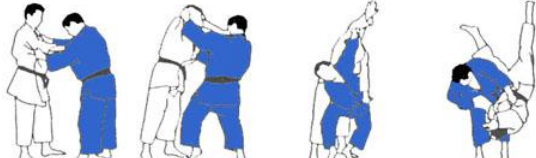
a) **Ashi-waza (mouvements de jambe) :**

	<p>o-soto-gari (grand fauchage extérieur) ;</p>
	<p>de-ashi-barai (balayage du pied qui avance) ;</p>
	<p>hiza-guruma (roue autour du genou)</p>

	sasae-tsuri-komi-ashi (blocage du pied en tirant et en soulevant)
	o-soto-gake (accrochage extérieur)
	o-uchi-gari (grand fauchage intérieur)
<b>Crochetage intérieur de la jambe.</b>	<b>ko-uchi-gake (petit accrochage intérieur)</b>
	okuri-ashi-barai (balayage des deux pieds ensemble)
	o-soto-otoshi (grand renversement extérieur)


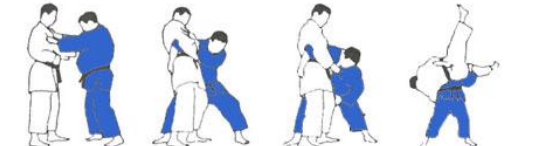
**b) Koshi-waza (mouvements de hanche) :**

	o-goshi (grande projection de la hanche)
	koshi-guruma (enroulement de la hanche)
	tsuri-goshi (hanche soulevée) (ko-tsuri-goshi et o-tsuri-goshi)
	harai-goshi (balayage de la hanche)

	kubi-nage (projection par le cou – 1 <sup>ère</sup> forme)
	kubi-nage (projection par le cou – 2 <sup>ème</sup> forme)
<p>Sode-Tsuri-Komi-Goshi</p> 	sode-tsuri-komi-goshi (projection de hanche en tirant et en soulevant avec la manche)



c) Te-waza :

- tractions de bras :

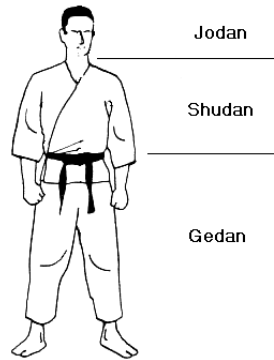
<p>Tai-Otoshi</p> 	tai-otoshi (renversement du corps)
<p>Sukui-Nage</p> 	sukui-nage (projection en cuillère)

§ mouvements d'épaule :

3. seoi-nage (projection en chargeant sur le dos) :



<p>Ippon-Seoi-Nage</p> 	ippon (à l'aide d'un seul bras) + variante avec genou droit au sol
<p>Morote-Seoi-Nage</p> 	morote (à l'aide des deux mains) + variante avec genou droit au sol

### 3) Atemi-waza (coups) :



#### a) Te-waza (techniques de mains et de poings):

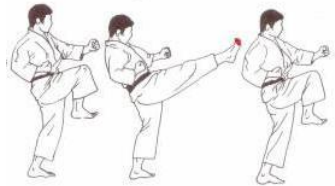

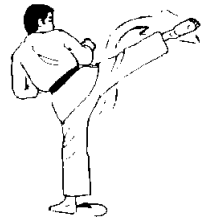

<p>OI-ZUKI</p>	<p>oi-zuki (coup de poing direct en avançant = mouvement d'attaque)</p>
<p>GYAKU-ZUKI</p>	<p>gyaku-zuki (coup de poing direct sur place avec puissante rotation de la hanche = mouvement placé en contre après une parade)</p>
	<p>ura-zuki (coup de poing remontant – uppercut)</p>
	<p>teisho (frappe de la paume de la main)</p>
	<p>uraken-uchi (coup du revers du poing)</p>



	<p>shuto-uchi (coup du tranchant de la main)</p>
 <p>TATE-ZUKI</p>	<p>tate-zuki (coup de poing vertical)</p>

b) Ude-waza (techniques de bras) :

§ empi – uchi (coup de coude) : en remontant (tate-empi-uchi), en descendant (otoshi-empi-uchi), circulaire (mawashi-empi-uchi), latéral (yoko-empi-uchi), vers l'arrière (ushiro-empi-uchi) ;

c) Ashi-waza (techniques de jambes et de pieds) :

	<p>mae-geri (coup de pied de face - 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)</p>
	<p>yoko-geri (coup de pied de côté – 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)</p>
	<p>mawashi-geri (coup de pied circulaire)</p>
	<p>mikazuki-geri (coup de pied en croisant)</p>

	<p>hiza-geri (coup de genou)</p>
	<p>ushiro-geri (coup de pied vers l'arrière)</p>

- 4) Kan-setsu-waza (techniques de luxation) : présentation des quinze premières clés et techniques de base sur oi-zuki jodan avec projection et/ou contrôle au sol (katame-waza) ;
- 5) Série de clés : le pratiquant doit présenter deux séries de 3 clés enchainées avec réalisme et efficacité ;
- 6) Shime-waza (étranglements) :
  - a) groupe des juji-jime (kata-juji-jime, gyaku-juji-jime, nami-juji-jime, sode-guruma-jime) ;
- 7) Exécution par le candidat des 13 techniques de Pariset.

## TECHNIQUES DE DÉFENSE (au choix du candidat) : 75

### Défenses sur saisies (42)

- 1) défenses sur katate-dori (saisie de poignet) (14) :
  - a) 2 défenses sur katate-dori (saisie d'un poignet de face, même côté) ;
  - b) 2 défenses sur ai-hammi-katate-dori (saisie de face du poignet opposé = saisie croisée) ;
  - c) 2 défenses sur ryote-dori (saisie des deux poignets de face) ;
  - d) 2 défenses sur katate-ryote-dori (saisie à deux mains d'un poignet de face) ;
  - e) 2 défenses sur ushiro-katate-dori (saisie arrière d'un poignet, même côté) ;
  - f) 2 défenses sur ai-hammi-ushiro-katate-dori (saisie arrière du poignet opposé = saisie croisée arrière) ;
  - g) 2 défenses sur ushiro-ryote-dori (saisie arrière des deux poignets) ;
- 2) défenses sur mune-dori (saisie du revers) (7):
  - a) 2 défenses sur mune-dori en position statique ;
  - b) 1 défense sur mune-dori avec traction ;
  - c) 1 défense sur mune-dori avec poussée ;
  - d) 1 défense sur ai-hammi-mune-dori (saisie croisée du revers) ;
  - e) 2 défenses sur saisie des deux revers ;

- 3) défenses sur kubi-shime (étranglement) (8):
  - a) 3 défenses sur étranglement de face à une main ;
  - b) 3 défenses sur étranglement de face à deux mains ;
  - c) 2 défenses sur étranglement arrière (hadaka-jime) ;
- 4) défenses sur sode dori (saisie de la manche) (6):
  - a) 2 défenses sur saisie de manche niveau triceps ;
  - b) 2 défenses sur saisie de manche niveau avant-bras ;
  - c) 2 défenses sur saisie de manche arrière ;
- 5) 2 défenses sur ushiro-eri-dori (saisie du col par l'arrière) ;
- 6) 1 défense sur ceinture avant (bras pris) ;
- 7) 1 défense sur ceinture avant (bras non pris) ;
- 8) 1 défense sur ceinture arrière (bras pris) ;
- 9) 1 défense sur ceinture arrière (bras non pris) ;
- 10) 1 défense sur prise de tête de côté ;

### **Défenses sur atémis (17)**

- 1) 4 défenses sur oi-zuki jodan (coup de poing direct au visage en avançant) ;
- 2) 3 défenses sur oi-zuki chudan (coup de poing direct niveau moyen en avançant) ;
- 3) 3 défenses sur mawashi-zuki jodan (coup de poing circulaire au visage) ;
- 4) 4 défenses sur mae-geri chudan (coup de pied direct de face niveau moyen) ;
- 5) 2 défenses sur yoko-geri chudan (coup de pied de côté niveau moyen) ;
- 6) 1 défense sur mawashi-geri jodan (coup de pied circulaire au visage) ;

### **Défenses contre armes (16)**

- 1) 3 défenses sur coup de couteau piqué au ventre ;
- 2) 3 défenses sur coup de couteau du haut ;
- 3) 3 défenses sur coup de couteau du bas ;
- 4) 1 défense sur coup de couteau en revers ;
- 5) 3 défenses sur coup de matraque du haut ;
- 6) 3 défenses sur coup de matraque circulaire.

### **Rendori : Self défense non préparé contre un adversaire à main nues et un adversaire avec matraque pendant une minute.**

#### **Connaissance des points vitaux**

Tout au long de l'examen, le candidat doit veiller à son attitude (shisei), à ses déplacements (shin-tai, tai-sabaki) et à l'efficacité de ses techniques (esquives, parades, contres, contrôles).

**Bonne préparation !**