



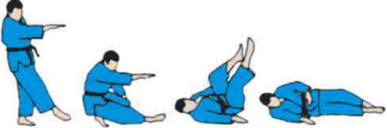

**PROGRAMME 5<sup>ème</sup> KYU (gokyu)**  
**(ceinture jaune)**

TECHNIQUES DE DÉFENSE

# TECHNIQUES FONDAMENTALES IMPOSÉES

Chutes Projections Atémis


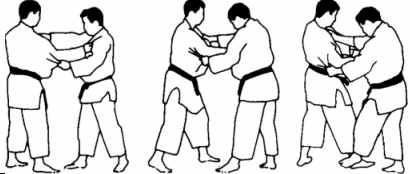

1) **Ukemis (chutes) :**

|  |  |
|--|--|
|   | <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)*

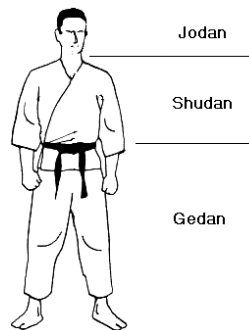
a) **Ashi-waza (mouvements de jambe) :**

|   |  |
|---|--|
|  | <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>            |



b) Koshi-waza (mouvements de hanche) :

|   |  |
|---|--|
|  | <p>o-goshi (grande projection de la hanche)</p>                        |
|  | <p>koshi-guruma (enroulement de la hanche)</p>                         |
|  | <p>tsuri-goshi (hanche soulevée) (ko-tsuri-goshi et o-tsuri-goshi)</p> |



3) Atemi-waza (coups) :



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

|   |  |
|---|--|
|  | <p>oi-zuki (coup de poing direct en avançant = mouvement d'attaque)</p>  |
|  | <p>gyaku-zuki (coup de poing direct sur place avec puissante rotation de la hanche = mouvement placé en contre après une parade)</p> |

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

|   |   |
|---|---|
|  | mae-geri (coup de pied de face - 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant)  |
|  | yoko-geri (coup de pied de côté – 2 formes : keage = fouetté, kekomi = défonçant) |

4) Kan-setsu-waza (techniques de luxation) : présentation des dix premières clés sur oï-zuki jodan ;

5) Exécution par le candidat des 5 techniques de Pariset.

**TECHNIQUES DE DÉFENSE (au choix du candidat) : 22**

**Défenses sur saisies (12)**

- 1) défenses sur katate-dori (saisie de poignet) (4) :
  - a) 1 défense sur katate-dori (saisie d'un poignet de face, même côté) ;
  - b) 1 défense sur ai-hammi-katate-dori (saisie du poignet opposé = saisie croisée) ;
  - c) 1 défense sur ryote-dori (saisie des deux poignets de face) ;
  - d) 1 défense sur katate-ryote-dori (saisie à deux mains d'un poignet de face) ;
  
- 2) défenses sur mune-dori (saisie du revers) (4) :
  - a) 1 défense 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) ;
  
- 3) défenses sur kubi-shime (étranglement) (4) :
  - a) 2 défenses sur étranglement de face à une main ;
  - b) 2 défenses sur étranglement de face à deux mains ;

**Défenses sur atémis (5)**

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

**Défenses contre armes (5)**

- 1) 1 défense sur coup de couteau piqué au ventre ;
- 2) 1 défense sur coup de couteau du haut ;

- 3) 1 défense sur coup de couteau du bas ;
- 4) 1 défense sur coup de matraque du haut ;
- 5) 1 défense sur coup de matraque circulaire.

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 !**