



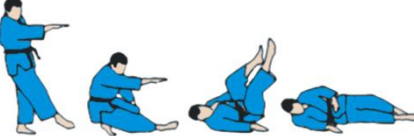

PROGRAMME 4^{ème} KYU (yonkyu) (ceinture orange)

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) Koshi-waza (mouvements de hanche) :

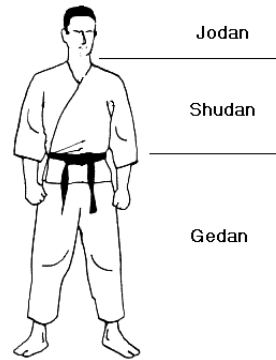
	o-goshi (grande projection de la hanche)
	koshi-guruma (enroulement de la hanche)
	tsuri-goshi (hanche soulevée) (ko-tsurigoshi et o-tsurigoshi)
	harai-goshi (balayage de la hanche)

c) Te-waza :

- tractions de bras :

	tai-otoshi (renversement du corps)
--	------------------------------------

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>

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);

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>

- 4) Kan-setsu-waza (techniques de luxation) : présentation des dix premières clés et techniques de base sur oi-zuki jodan avec projection et/ou contrôle au sol (katame-waza) ;
- 5) Série de clefs : le pratiquant doit présenter une série de 3 clefs enchainées avec réalisme et efficacité.
- 6) Exécution par le candidat des 10 techniques de Pariset.

TECHNIQUES DE DÉFENSE (au choix du candidat) : 44

Défenses sur saisies (21)

- 1) défenses sur katate-dori (saisie de poignet) (7):
 - a) 1 défense sur katate-dori (saisie d'un poignet de face, même côté) ;
 - b) 1 défense sur ai-hammi-katate-dori (saisie de face 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) ;
 - e) 1 défense sur ushiro-katate-dori (saisie arrière d'un poignet, même côté) ;
 - f) 1 défense sur ai-hammi-ushiro-katate-dori (saisie arrière du poignet opposé = saisie croisée arrière) ;
 - g) 1 défense sur ushiro-ryote-dori (saisie arrière des deux poignets) ;

- 2) défenses sur mune-dori (saisie du revers) (5) :
 - 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) ;
 - e) 1 défense sur saisie des deux revers ;

- 3) défenses sur kubi-shime (étranglement) (5) :
 - a) 2 défenses sur étranglement de face à une main ;
 - b) 2 défenses sur étranglement de face à deux mains ;
 - c) 1 défense sur étranglement arrière (hadaka-jime) ;

- 4) défenses sur sode dori (saisie de la manche) (3) :
 - a) 1 défense sur saisie de manche niveau triceps ;
 - b) 1 défense sur saisie de manche niveau avant-bras ;
 - c) 1 défense sur saisie de manche arrière ;

- 5) 1 défense sur ushiro-eri-dori (saisie du col par l'arrière) ;

Défenses sur atémis (12)

- 1) 3 défenses sur oi-zuki jodan (coup de poing direct au visage en avançant) ;
- 2) 2 défenses sur oi-zuki chudan (coup de poing direct niveau moyen en avançant) ;
- 3) 2 défenses sur mawashi-zuki jodan (coup de poing circulaire au visage) ;
- 4) 3 défenses sur mae-geri chudan (coup de pied direct de face niveau moyen) ;
- 5) 1 défense 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 (11)

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

Rendori : Self défense non préparé contre un adversaire à main nues 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 !