

YONDAN

NAGE WAZA (PROJECTIONS)

Do basami	Ciseaux de corps
Hiza basami	Ciseaux de jambe
Ushiro ryo asho tori	Projection arrière 2 jambes
Soto ryo ashi tori	Projection deux jambes
Uchi ryo ashi tori	Projection d'une jambe
Tani otoshi	Chute dans la vallée
De Ashi barai (contre oei zuki)	Balayage du pied
Irimi Nage	Projection par la tête

KANSETSU WAZA (CLÉS DE BRAS)

Ude hishigi juji gatame	Clé de bras en croix
Ude gatame	Clé de bras directe
Soto ude garami	Clé en V en rotation externe d'épaule
Uchi ude garami	Clé en V en rotation interne d'épaule
Hiji kime osae	Complément à Waki Gatame
Ude garami no Kata	Kata des clés Ude Garami

JUDO / JUJUTSU

Ikkyo (Ude osae)	Contrôle du bras
Nikkyo (Kote mawashi)	Clé de poignet
Sankyo (Kote Hineri)	Clé de poignet renversée
Shiho Nage	Projection 4 directions
Irimi Nage	Projection pénétrante
Soto Kaiten Nage	Projection en roue extérieur
Uchi Kaiten Nage	Projection en roue intérieur
Kamakubi tori Waza	"Chicken wings"
Yubi tori no kata	Kata des clés de doigts

PRÉ-REQUIS

Minimum 4 ans depuis le sandan à 2h d'entraînement par semaine
Minimum 30 ans
Minimum 40 points Kokoro

SPÉCIALISATION

Minimum 4 formations offertent durant les stages Kaizen
Travaux écrits en fonction avec la spécialisation (20 pages)

KUMITE

Techniques Tai No Sen (A)
Kumite shodan-sandan omote-ura (A)
Kumite Sankaku Tobi

KATA
Kata shodan - sandan omote-ura (A)
Kata Wankan
Kata Chinto

BUKI-HO
Saï bo no kumite

* ALÉATOIRE (A)