



Programme : Ceinture orange 4ème Kyu

ATEMI - WAZA

MIKAZUKI GERI :
coup de pied avant circulaire



MAWASHI GERI :
coup de pied
circulaire



USHIRO GERI :
kekomi & keage
coup de pied arrière



URA USHI :
coup de poing en revers



NANAME STUKI
coup de poing
circulaire



STUKI AGE :
coup de poing de bas
en haut



ATEMI AU SOL

USHIRO GERI
MAWASHI GERI
MIKAZUKI GERI

DEFENSE AU SOL

MISE EN SITUATION

Uke

Tori

Uke : debout entre les jambes, saisie avec la main droite du revers
Tori : kakato geri, saisie de la cheville, renversement, juji gatame



Programme : Ceinture orange 4ème Kyu

Goshin jitsu no kata : **KATAS**
Les 6 premières

Les 16 techniques :
Les 6 premières

NAGE WAZA

KO USHI GARI

O USHI GARI

HARAI GOSHI

TSURI KOMI GOSHI

SASAE TSURI KOMI ASHI



Uke

Mise en situation

Tori

Uke : mae geri

Tori : esquive extérieure,
ateji visage, ko ushi gari

Uke : mae geri haut

Tori : esquive extérieure,
saisie du pied, chute arrière

Uke : mae geri haut

Tori : esquive extérieure,
mae geri bas ventre

Uke : mawashi geri

Tori : bloque et entoure la jambe,
teisho au visage,
o ushi gari

Uke : naname stuki

Tori : bloque l'ateji,
teisho visage,
ko ushi gari

Uke : naname stuki

Tori : bloque l'ateji,
harai goshi

Uke : saisie de face à
deux mains à la gorge

Tori : hiza, tsuri komi goshi

Uke : saisie de face
d'un poignet

Tori : se dégage en tournant
son poignet, shuto

Uke : saisie de face d'un
poignet croiset

Tori : saisie le poignet droit de uke,
se dégage en tournant vers
l'extérieur et fait stukkake

Uke : poussée de face
à deux mains aux épaules

Tori : se sert de la poussée de uke,
sasae tsuri komi ashi

Uke : saisie de la manche droite
au niveau du poignet

Tori : fait yoko geri,
teisho, o soto gari

Uke : tentative de saisie de tête
de côté (gauche de uke)

Tori : riposte avec hiji dans les côtes

Uke : saisie arrière par dessus les bras (niveau épaule)

Tori : fait ippon seoe nage