



Programme : Ceinture bleue 2ème Kyu

NAGE WAZA

UCHI MATA
fauchage interne



TOMOE NAGE
projection en cercle



KATA SEOE
ippon seoe nage avec
un genoux au sol



KO SOTO GAKE
petit accrochage
extérieur



KATAME- WAZA

HIZA GATAME
clef en
hyper extension
à l'aide du genoux



OKURI ERI JIME
étranglement
à l'aide
des revers



ASHI GATAME
clef en
hyper extension
à l'aide la jambe



ASHI GARAMI
clef en
torsion à l'aide
de la jambe



HADAKA JIME
étranglement
à
mains nues





Programme : Ceinture bleue 2ème Kyu

Mise en situation

Uke

Tori

Uke : menaçant de face

Tori : porte mae geri et
uki goshi

Uke : menaçant de côté

Tori : porte yoko geri et
harai goshi

Uke : menaçant arrière

Tori : porte ushiro geri et
uchi mata

Uke : menaçant de face

Tori : porte teicho
o soto gari

Uke : mae geri haut

Tori : pare le coup de l'intérieur vers
l'extérieur, saisie la cheville de uke et fait ko
uchi gari

Uke : tsukkake au visage

Tori : bloque l'atemi,
vers l'intérieur et
applique hadaka jime

Uke : saisie à deux mains à la
gorge en poussant

Tori : applique tomoe nage

Uke : saisie d'un poignet croisé

Tori : saisie le poignet de uke avec sa main
droite et place sa main gauche sur le dos de
la main de uke
d'une action vers la bas il applique une
torsion

Uke : saisie des deux
poignets

Tori : porte hiza en tirant
les bras vers le bas
garde les poignets et
fait harai goshi

Uke : saisie de la manche
de côté

Tori : porte ura mawashi geri
et harai goshi avec la main
dans le dos

Uke : saisie du coup par
derrière

Tori : saisie le bras de uke et
porte kata seoe (variante ippon
seoe nage avec un genoux au sol

Uke : saisie arrière du coup avec
blocage du genoux dans le dos

Tori : pivote saisie la jambe droite
de uke et applique ko uchi gari sur
la jambe gauche

Uke : coup de matraque
de haut en bas

Tori : esquive en passant sous le bras,
saisie les revers de uke et applique okuri eri jime
et place sont front contre la nuque de uke

Uke : coup de matraque
à deux mains de haut en bas

Tori : bloque le coup avec ses deux mains
au niveau des avant-bras, il peut porter atama,
et applique ko soto gake ou ko soto gari



Programme : Ceinture bleue 2ème Kyu

DEFENSE AU SOL

MISE EN SITUATION

Uke

Tori

Uke : sur le dos, donne au visage teisho, shito ou suri age

Tori : sur le côté, pare le coup avec son avant bras gauche, et fait ude garami

Uke : sur le dos, donne au visage tsukkake

Tori : sur le côté, pare le coup avec sa main gauche, place le poignet de uke entre sa tête et son épaule, applique ude gatame

Uke : sur le dos, donne au visage ura uchi

Tori : sur le côté, bloque le coup avec son avant bras gauche, saisie le poignet de uke avec la même main, place le coude de uke sur sa cuisse, l'autre main au revers et fait ashi gatame

Uke : entre les jambes de tori, tentative de saisie ou tsukkake

Tori : sur le dos, par le coup vers l'intérieur, saisie le poignet à 2 mains, passe sa jambe gauche par dessus la tête de uke, et fait juji gatame

Uke : entre les jambes de tori, tentative de saisie ou tsukkake

Tori : sur le dos, par le coup de l'extérieur vers l'intérieur, puit écarte le bras vers l'extérieur, passe sa jambe par dessus le bras de uke et fait ashi garami

Uke : à genoux (position haute), saisie ou coup de poing

Tori : à genoux face à uke, bloque le coup de l'intérieur vers l'extérieur, enroule le bras et saisie le revers avec l'autre main, avec le pied droit, tori bloque le genoux gauche de uke, le renverse et applique hiza gatame

Uke : à genoux (position haute), yoko uchi

Tori : à genoux face à uke, esquive l'attaque en passant sous le bras de uke, entoure la tête de uke et l'autre main dans le dos, renverse uke et fait hiji au plexus

Uke : à genoux (position haute), teicho

Tori : à genoux face à uke, pare le coup avec son avant bras droit, emmène uke au sol sur le ventre en appuyant sur le coude, et applique hiza gatame sur le coude de uke

KATAS

Goshin jitsu no kata

Les 12 premières

Les 16 techniques

Les 12 premières