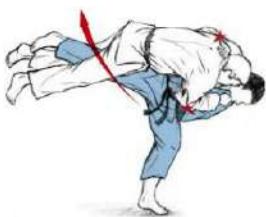




Programme : Ceinture bleue 2ème Kyu

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

Uke : menaçant de face

Tori : porte mae geri et uki goshi

Uke : menaçant de face

Tori : porte teicho o soto gari

Uke : saisie à deux mains à la gorge en poussant

Tori : applique tomoe nage

Uke : saisie de la manche de côté

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

Uke : coup de mattraque de haut en bas

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

Tori

Uke : menaçant arrière

Tori : porte ushiro geri et uchi mata

Uke : tsukkake au visage

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

Uke : saisie des deux poignets

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

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 : saisie du coup par derrière

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

Uke : coup de mattraque 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 genou 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