

5. Kyu (jaune)

DE-ASHI-BARAI	balayage du pied qui avance
HIZA-GURUMA	roue autour du genoux
SASAE-TSURIKOMI-ASHI	blocage du pied en pêchant
UKI-GOSHI	projection de la hanche flottée
0-SOTO-GARI	grand fauchage extérieur
0-GOSHI	grande hanche
0-UCHI-GARI	grand fauchage intérieur
SEOI-NAGE (IPPON/MOROTE/ERI)	projection en chargeant sur le dos par une main / par les 2 mains / par le revers

HON-GESA-GATAME	contrôle fondamental en écharpe
KUZURE-GESA-GATAME *	variante
KATA-GATAME	contrôle de l'épaule
KAMI-SHIHO-GATAME	contrôle arrière des 4 points
YOKO-SHIHO-GATAME *	contr. Des 4 points par le côté
TATE-SHIHO-GATAME *	contr. Longitudinal des 4 points

Conduite au dojo
Salut:
RITSU-REI (debout)
ZA-REI (à genoux)
UKEMI
Positions de
base et mouvements

TSUKURI
KUZUSHI
KAKE
NAGE
UCHI-KOMI

4. Kyu (orange)

KO-SOTO-GARI	petit fauchage extérieur
KO-UCHI-GARI	petit fauchage intérieur
KOSHI-GURUMA	roue autour de la hanche
TSURIKOMI-GOSHI	hanche pêchée
OKURI-ASHI-BARAI	balayage des pieds joints
TAI-OTOSHI	chute du corps
HARAI-GOSHI	balayage de la hanche
UCHI-MATA	intérieur de la cuisse

KUZURE-GESA-GATAME .**
KUZURE-KAMI-SHIHO-GATAME **
YOKO-SHIHO-GATAME ***
TATE-SHIHO-GATAME ***

YAKU-SOKU-GEIKO
KAKARI-GEIKO
RANDORI

3 Kyu (verte)

KO-SOTO-GAKE	petit accrochage extérieur
TSURI-GOSHI	hanche soulevée
YOKO-OTOSHI	chute latérale
ASHI-GURUMA	roue autour de la jambe
HANE-GOSHI	hanche sautée
HARAI-TSURIKOMI-ASHI	balayage du pied en pêchant
TOMOE-NAGE	projection en cercle
KATA-GURUMA	roue autour des épaules

UDE-GARAMI	enroulement du bras
UDE-HISHIGI-JUJI-GATAME	luxation sur bras contrôlé en croix
UDE-HISHIGI-UDE-GATAME	luxation sur bras contrôlé par le bras
KATA-JUJI-JIME	étranglement croisé opposé
GYAKU-JUJ 1-JIME	étranglement croisé contraire
NAMI-JUJI-JIME	étranglement croisé normal

OSAE-WAZA:

Entrées et sorties
Enchaînement
de NAGE en NE-WAZA

Connaissance des
termes d'arbitrage

SHIAI

2. Kyu (bleue)

SUMI-GAESHI	renversement dans l'angle
TANI-OTOSHI	chute dans la vallée
HANE-MAKIKOMI	enroulement sauté
SUKUI-NAGE	projection en cuillier
SUKUI-NAGE 2 /Te guruma	projection en cuillier/roue de mains
UTSURI-GOSHI	déplacement de la hanche
0-GURUMA	grande roue
SOTO-MAKIKOMI	enroulement extérieur
UKI-OTOSHI	chute flottante

UDE-HISHIGI-HIZA-GATAME	luxation sur bras contrôlé par le genou
UDE-HISH IGI-ASHI-GATAME	luxation sur bras contrôlé par la jambe
UDE-HISHIGI-WAKI-GATAME	luxation sur bras contrôlé par l'aisselle
UDE-HISHIGI-HARA-GATAME	luxation sur bras contrôlé par le ventre
HADAKA-JIME	étrangl. Nu
OKURI-ERI-JIME	étrangl. Par les revers en glissant
KATA-HA-JIME	étrangl. En contrôlant un côté

RENRAKU-WAZA:

NAGE-WAZA**
KAESHI-WAZA **
KATAME-WAZA **

Connaissance des règles et
termes d'arbitrage

1. Kyu (brune)

0-SOTO-GURUMA	grande roue extérieure
UKI-WAZA	technique flottante
YOKO-WAKARE	séparation de côté
YOKO-GURUMA	roue de côté
USHIRO-GOSHI	hanche arrière
URA-NAGE	projection en arrière
SUMI-OTOSHI	chute dans l'angle
YOKO-GAKE	accrochage de côté

UDE-HISHIGI-TE-GATAME	luxation sur bras contrôlé par la main/le bras
UDE-HISHIGI-SANKAKU-GATAME	luxation sur bras contrôlée en triangle
KATATE-JIME	étrangl. Avec une main
RYOTE-JIME	avec les 2 mains
SODE-GURUMA-ME	roue de manche
TSUKKOMI-JIME	en poussant
SANKAKU-JIME	en triangle

Tous les KANSETSU- et
dans deux applications différentes

SHIME-WAZA

RENRAKU-WAZA:

NAGE-WAZA ***

KATAME-WAZA ***

KAESHI-WAZA ***

NAGE-NO-KATA:

TE-/KOSHI-/ASHI-WAZA