

PROGRAMME : BLANCHE A JAUNE

(Minimum : 2 mois de ceinture Blanche)

1. MAE GERI
2. MAE GERI KEAGE
3. MAE GERI KekomI
4. YOKO GERI KekomI
5. HIZA
6. TSUKKAKE
7. SHUTO
8. TEICHO

9. Parade haute vers le haut
10. Parade haute vers l'extérieur
11. Parade haute vers l'intérieur

12. Parade basse vers l'extérieur
13. Parade basse vers l'intérieur
14. Parade basse en croix

15. Défense contre MAE GERI par saisie et poussée
16. Défense contre MAE GERI par MAE GERI (1ère forme)
17. Défense contre MAE GERI par MAE GERI (2ème forme)

18. Défense contre NANAME TSUKI par O SOTO GARI
19. Défense contre NANAME TSUKI par KO SOTO GARI

20. Défense sur saisie à la gorge par torsion de poignet (1ère forme)
21. Défense sur saisie à la gorge par torsion de poignet (2ème forme)

22. Défense sur poussée aux épaules par HIZA GURUMA

23. Défense sur saisie de face par-dessus les bras par O GOSHI

24. Défense sur coup de matraque par IPPON SEOE NAGE
25. Défense sur coup de matraque par UKI GOSHI à gauche

26. Défense au sol : la garde
27. Défense au sol : MAE GERI
28. Défense au sol : double MAE GERI
29. Défense au sol : YOKO GERI

PROGRAMME : JAUNE A ORANGE

(Minimum : 4 mois de ceinture Jaune)

1. MIKAZUKI GERI
2. USHIRO GERI KEKOMI
3. USHIRO GERI KEAGE
4. MAWASHI GERI
5. TSUKI AGE
6. NANAME TSUKI
7. URA UCHI

8. Défense sur MAE GERI par KO UCHI GERI
9. Défense sur MAE GERI haut par saisie et poussée
10. Défense sur MAE GERI haut par MAE GERI

11. Défense sur MAWASHI GERI par O UCHI GARI

12. Défense sur NANAME TSUKI par KO UCHI GARI
13. Défense sur NANAME TSUKI par HARAI GOSHI

14. Défense sur saisie de face à la gorge par SODE TSURI KOMI GOSHI

15. Défense sur saisie de poignet par SHUTO
16. Défense sur saisie de poignet par TSUKKAKE

17. Défense sur poussée aux épaules par SASAE TSURI KOMI ASHI

18. Défense sur saisie de côté par YOKO GERI et O SOTO GARI

19. Défense sur tentative de saisie de tête par coup de coude (HIJI)

20. Défense sur saisie arrière au-dessus des bras par IPPON SEOE NAGE

21. Défense au sol : USHIRO GERI
22. Défense au sol : MAWASHI GERI
23. Défense au sol : MIKAZUKI GERI
24. Défense au sol : KAKATO GERI et JUJI GATAME

(Minimum : 8 mois de ceinture Orange)

1. URA MAWASHI GERI
2. GEDAN GERI
3. KAKATO GERI
4. UCHI OROSHI
5. SHITO
6. HIJI (5 formes)
7. ATAMA (2 formes)

8. Défense sur YOKO GERI avec KO SOTO GARI

9. Défense sur TSUKKAKE avec O SOTO GARI

10. Défense sur NANAME TSUKI avec MOROTE GARI

11. Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec O SOTO GARI
12. Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec KO UCHI GARI
13. Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec HARAI GOSHI
14. Défense sur TSUKKAKE à l'estomac avec O SOTO GARI

15. Défense sur saisie d'un revers avec O SOTO GARI

16. Défense sur poussée aux épaules avec TAI OTOSHI
17. Défense sur poussée aux épaules avec DE ASHI BARAI

18. Défense sur saisie de face au-dessus des bras avec KOSHI GURUMA
19. Défense sur saisie arrière basse au-dessus des bras avec renversement et KAKATO GERI

20. Défense sur saisie de col par UDE GATAME

21. Défense au sol : sur MAE GERI : clef de jambe
22. Défense au sol : sur MAE GERI : contrôle sur le plexus
23. Défense au sol : sur TSUKKAKE : JUJI GATAME
24. Défense au sol : TORI sur le dos : UDE GARAMI
25. Défense au sol : TORI sur le dos : double clef de jambe
26. Défense au sol : TORI sur le dos : renversement

PROGRAMME : VERTE A BLEUE

(Minimum : 10 mois de ceinture Verte)

1. Défense à mi-distance de face avec MAE GERI et UKI GOSHI
2. Défense à mi-distance de côté avec YOKO GERI et HARAI GOSHI
3. Défense à mi-distance arrière USHIRO GERI et UCHI MATA
4. Défense à mi-distance de face avec TEICHO et O SOTO GARI

5. Défense sur MAE GERI haut avec KO UCHI GARI

6. Défense sur TSUKKAKE avec HADAKA JIME

7. Défense sur saisie à la gorge de face avec TOMOE NAGE
8. Défense sur saisie d'un poignet avec torsion de poignet
9. Défense sur saisie des deux poignets avec HARAI GOSHI

10. Défense sur saisie de côté par la manche avec URA MAWASHI GERI

11. Défense sur saisie arrière à la gorge avec IPPON SEOE NAGE
12. Défense sur saisie arrière à la gorge et blocage des reins avec KO UCHI GARI

13. Défense sur coup de matraque avec OKURI ERI JIME
14. Défense sur coup de bâton venant du haut avec KO SOTO GARI

15. Défense au sol : sur TEICHO : UDE GARAMI
16. Défense au sol : sur TSUKKAKE : UDE GATAME
17. Défense au sol : sur URA UCHI : MOMO GATAME

18. Défense au sol : TORI sur le dos, sur TSUKKAKE : JUJI GATAME
19. Défense au sol : TORI sur le dos, sur TSUKKAKE : ASHI GARAMI

20. Défense au sol : position agenouillée, défense sur NANAME TSUKI : HIZA GATAME

21. Défense au sol : position agenouillée, défense sur YOKO UCHI : GESA GATAME

22. Défense au sol : position agenouillée, défense sur TEICHO : HIZA GATAME

-
- 8 premières techniques des "16 Techniques"
 - 4 techniques libres
 - 7 premières techniques du GOSHIN JITSU ou 8 prem. du KIME NO KATA
 - randori : NE WAZA - ATEMI WAZA - NAGE WAZA - NAGE KOMI

PROGRAMME : BLEUE A MARRON

(Minimum : 12 mois de ceinture Bleue)

1. Défense sur saisie de face à la gorge avec WAKI GATAME
2. Défense sur saisie de face d'un revers avec WAKI GATAME
3. Défense sur saisie de face au niveau du coude avec UDE GATAME
4. Défense sur saisie de face au niveau du coude avec UDE GATAME (2e forme)
5. Défense sur saisie de face d'un poignet avec SOTO MAKI KOMI
6. Défense sur saisie de face d'un poignet avec HIZA GATAME
7. Défense sur saisie de face d'un poignet avec HIJI et WAKI OTOSHI
8. Défense sur saisie de face de deux poignets avec WAKI GATAME

9. Défense sur saisie de côté à la tête avec torsion de poignet

10. Défense sur saisie arrière au-dessus des bras avec SOTO MAKI KOMI
11. Défense sur saisie arrière au-dessus des bras en soulevant avec SOTO MAKI KOMI

12. Défense sur coup de couteau venant d'en haut avec UDE GARAMI
13. Défense sur coup de couteau venant d'en haut avec HIZA GATAME
14. Défense sur coup de couteau en pointe avec TSUKKAKE et HARA GATAME

15. Défense sur menace de revolver de face avec UDE GARAMI

16. Défense au sol : TORI sur le dos : renversement et KATA JUJI JIME
17. Défense au sol : TORI sur le dos : retournement
18. Défense au sol : UKE sur le dos : sur TSUKKAKE : UDE GATAME
19. Défense au sol : UKE sur le dos : sur TSUKKAKE : WAKI GATAME
20. Défense au sol : TORI sur le dos : sur TSUKKAKE : SANKAKU JIME et JUJI GATAME

21. Défense au sol : TORI sur le dos : sur étranglement : renversement et KATA JUJI JIME
22. Défense au sol, position agenouillée, défense sur TSUKKAKE : WAKI GATAME
23. Défense au sol, position agenouillée, défense sur TSUKKAKE estomac : HARA GATAME
24. Défense au sol, position agenouillée, sur saisie arrière : IPPON SEOE NAGE

-
- Les 16 Techniques
 - 5 techniques libres
 - 12 premières du GOSHIN ou du KIME NO KATA
 - UCHI KOMI
 - NAGE KOMI
 - randori : NE WAZA, ATEMI WAZA, TAICHI WAZA

PROGRAMME 1er DAN.

Temps d'ancienneté dans le grade, 1 an.

+ 3 timbres de licence

+ Age minimum, 16 ans.

1ère Unité de Valeur : Techniques debout et au sol

Après tirage au sort, démonstration de 3 techniques d'Atémi-Waza et parades, 3 défenses debout et trois défenses au sol. Référence Programme par ceinture.

2ème Unité de Valeur : KATA : Exercices imposés traditionnels

ATEMI NO KATA (16 ATEMI)

GOSHIN JUTSU NO KATA (1) KATA au choix du candidat.

3ème Unité de Valeur : Exercices imposés modernes

16 TECHNIQUES

4ème Unité de Valeur : Expression libre

Démonstration de cinq techniques. Les deux candidats doivent présenter un programme différent.

5ème Unité de Valeur : RANDORI

1 minute 30, dont :

ATEMI WAZA (30 secondes)

NE WAZA (30 secondes)

TACHI WAZA (30 secondes)