

## 1er Kyu

- 120 heures de cours ou 6 mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de 2<sup>e</sup> Kyu.

### **TACHIWAZA: Techniques debout**

#### MUNADORI MENUCHI IKKYO

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main immobilisation premier principe.

#### MUNADORI MENUCHI NIKYO

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main immobilisation deuxième principe.

#### MUNADORI MENUCHI SANKYO

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: immobilisation troisième principe.

#### MUNADORI MENUCHI KOSHINAGE

Prise des revers à une main, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection de hanches.

#### JODANTSUKI YONKYO

Coup de poing direct au visage: immobilisation quatrième principe.

#### JODANTSUKI KOSHINAGE

Coup de poing direct au visage: projection de hanches.

#### JODANTSUKI IRIMINAGE

Coup de poing direct au visage : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

#### JODANTSUKI SHIHONAGE

Coup de poing direct au visage: projection dans toutes les directions.

#### JODANTSUKI SOTOKAITENNAGE

Coup de poing direct au visage: projection rotatoire par voie extérieure.

#### JODANTSUKI USHIROKIRIOTOSHI

Coup de poing direct au visage : projection arrière par traction des épaules vers le bas.

### **USHIROWAZA : Techniques sur prise arrière**

#### RYOTEDORI YONKYO

Prise des deux poignets, par derrière: immobilisation quatrième principe.

#### RYOTEDORI KOKYUNAGE

Prise des deux poignets, par derrière : projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.

#### RYOTEDORI KOSHINAGE

Prise des deux poignets, par derrière: projection de hanches.

#### KATATEDORI KUBISHIME SANKYO

Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main, par derrière : immobilisation troisième principe.

#### KATATEDORI KUBISHIME NIKYO

Etranglement d'une main et prise d'un poignet avec l'autre main, par derrière : immobilisation deuxième principe.

#### ERIDORI NIKYO

Prise de col, par derrière: immobilisation deuxième principe.

#### ERIDORI SANKYO

Prise de col, par derrière: immobilisation troisième principe.

#### ERIDORI IRIMINAGE

Prise de col, par derrière: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

### **HANMIHANDACHIWAZA: techniques à genoux, sur attaque debout**

KATATEDORI SHIHONAGE (Omote-Ura)

Prise d'un poignet correspondant à une main: projection dans toutes les directions.

#### KATATEDORI UICHIKAITENNAGE

Prise d'un poignet correspondant à une main: projection rotatoire par voie intérieure.

#### KATATEDORI IKKYO

Prise d'un poignet correspondant à une main: immobilisation premier principe.

#### RYOTEDORI SHIHONAGE

Prise des deux poignets: projection dans toutes les directions.

## **SUWARIWAZA:Techniques à genoux**

### **RYOKATADORI SANKYO**

Prise des épaules à deux mains: immobilisation troisième principe.

### **RYOKATADORI YONKYO**

Prise des épaules à deux mains: immobilisation quatrième principe.

### **KATADORI MENUCHI IRIMINAGE**

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

### **KATADORI MENUCHI KOTEGAESHI**

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main: projection par torsion extérieure du poignet.

### **KATADORI MENUCHI KOKYUNAGE**

Prise d'une manche à une main à hauteur de l'épaule, coup de face à la tête avec le tranchant de l'autre main : projection par expansion de l'énergie potentielle intérieure.