

1er Kyu

- 120 heures de cours ou 6 mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de 2^e 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.