

2e Kyu

- 90 heures de cours ou quatre mois environ de pratique réelle après l'admission au grade de 3° Kyu.

TACHIWAZA: Techniques debout

YOKOMENUCHI NIKYO (Omote-Ura)

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation deuxième principe.

YOKOMENUCHI SANKYO

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation troisième principe.

YOKOMENUCHI YONKYO

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation quatrième principe.

YOKOMENUCHI GOKYO

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation cinquième principe.

YOKOMENUCHI KOSHINAGE

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection de hanches.

MUNADORI IKKYO

Prise des revers à une main: immobilisation premier principe.

MUNADORI SHIHONAGE

Prise des revers à une main: projection dans toutes les directions.

MUNADORI UCHIKAITEN SANKYO

Prise des revers à une main: immobilisation troisième principe par voie intérieure.

KATADORI MENUCHI SHIHONAGE

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 dans toutes les directions.

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 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 KOSHINAGE

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: projections de hanches.

KATADORI MENUCHI IKKYO

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: immobilisation premier principe.

JODANTSUKI NIKYO

Coup de poing direct au visage: immobilisation deuxième principe.

JODANTSUKI SANKYO

Coup de poing direct au visage: immobilisation troisième principe.

MAGERI IRIMINAGE

Coup de pied direct de face: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

USHIROWAZA : Techniques sur prise arrière

ERIDORI IKKYO

Prise de col par derrière: immobilisation premier principe.

RYOKATADORI IKKYO

Prise des épaules à deux mains, par derrière: immobilisation premier principe.

RYOKATADORI NIKYO

Prise des épaules à deux mains, par derrière : immobilisation deuxième principe.

RYOKATADORI SANKYO

Prise des épaules à deux mains, par derrière: immobilisation troisième principe.

RYOKATADORI IRIMINAGE

Prise des épaules à deux mains, par derrière: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

RYOKATADORI KOTEGAESHI

Prise des épaules à deux mains, par derrière : projection par torsion extérieure du poignet.

RYOHJIDORI KOTEGAESHI

Prise des coudes à deux mains, par derrière : projection par torsion extérieure du poignet.

RYOHIJIDORI IRIMINAGE

Prise des coudes à deux mains, par derrière : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

KATATEDORI KUBISHIME IKKYO

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

SUWARIWAZA:Techniques à genoux

SHOMENUCHI YONKYO

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main : immobilisation quatrième principe.

SHOMENUCHI SOTOKAITENNAGE

Coup de face à la tête avec le tranchant de la main: projection rotatoire par voie extérieure.

RYOKATADORI IKKYO

Prise des épaules à deux mains : immobilisation premier principe.

CHUDANTSUKI KOTEGAESHI

Coup de poing direct au buste: projection par torsion extérieure du poignet.

JODANTSUKI IKKYO

Coup de poing direct au visage: immobilisation premier principe.