

3e Kyu

- 75 heures de cours environ ou 3 mois et demi de pratique réelle après l'admission au grade de 4^e Kyu.

TACHIWAZA: Techniques debout

SHOMENUCHI YONKYO (Omote-Ura)

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

SHOMENUCHI GOKYO

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

YOKOMENUCHI IKKYO (Omote-Ura)

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

YOKOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO

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

CHUDANTSUKI SOTOKAITENNAGE

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

CHUDANTSUKI UCHIKAITEN SANKYO

Coup de poing direct au buste: immobilisation troisième principe, par voie intérieure.

JODANTSUKI SHIHONAGE

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

JODANTSUKI KOTEGAESHI

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

KATATEDORI UCHIKAITENNAGE

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main: projection rotatoire par voie intérieure.

KATATEDORI SANKYO (Omote-Ura)

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main: immobilisation troisième principe.

KATATEDORI YONKYO (Omote-Ura)

Position garde inversée, prise d'un poignet correspondant à une main: immobilisation quatrième principe.

KATATERYOTEDORI IKKYO (Omote-Ura)

Prise d'un poignet à deux mains: immobilisation premier principe.

KATATERYOTEDORI NIKYO (Omote-Ura)

Prise d'un poignet à deux mains: immobilisation deuxième principe.

RYOTEDORI IRIMINAGE

Prise des deux poignets: projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

RYOTEDORI KOTEGAESHI

Prise des deux poignets: projection par torsion extérieure du poignet.

RYOTEDORI KOKYUNAGE

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

USHIROWAZA : techniques sur prise arrière

RYOTEDORI IKKYO

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

RYOTEDORI HIJIKIMEOSAE

Prise des deux poignets, par derrière: immobilisation par contrôle du coude en action inverse.

RYOTEDORI KOTEGAESHI

Prise des deux poignets, par derrière: projection par torsion extérieure du poignet.

RYOTEDORI SHIHONAGE

Prise des deux poignets, par derrière: projection dans toutes les directions.

RYOTEDORI IRIMINAGE

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

SUWARIWAZA: Techniques à genoux

SHOMENUCHI IRIMINAGE

Coup de face à la tête, avec le tranchant de la main : projection après entrée dans le centre de l'adversaire.

SHOMENUCHI KOTEGAESHI

Coup de face à la tête, avec le tranchant de la main : projection par torsion extérieure du poignet.

SHOMENUCHI SANKYO

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

KATADORI SANKYO

Prise d'une manche avec une main, à hauteur de l'épaule : immobilisation troisième principe.