

## 4e Kyu

- 60 heures de cours au moins ou environ 3 mois de pratique réelle après l'admission au grade de 5<sup>e</sup> Kyu.

### **TACHIWAZA: Techniques debout**

SHOMENUCHI SANKYO (Omote-Ura)

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

SHOMENUCHI UCHIKAITEN SANKYO

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

YOKOMENUCHI SHIHONAGE (Omote-Ura)

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection dans toutes les directions.

YOKOMENUCHI IRIMINAGE (Omote-Ura)

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

YOKOMENUCHI TENCHINAGE

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.

YOKOMENUCHI KOTEGAESHI

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

YOKOMENUCHI UDEKIMENAGE

Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main : projection en avant par contrôle du coude.

CHUDANTSUKI UDEKIMENAGE

Coup de poing direct au buste : projection en avant par contrôle du coude.

CHUDANTSUKI HUIKIMEOSAE

Coup de poing direct au buste : immobilisation par contrôle du coude, en action inverse.

JODANTSUKI IKKYO (Omote-Ura)

Coup de poing direct au visage : immobilisation premier principe.

RYOTEDORI SHIHONAGE (Omote-Ura)

Prise des deux poignets: projection dans toutes les directions.

RYOTEDORI TENCHINAGE

Prise des deux poignets: projection bras en extension, l'un vers le ciel, l'autre vers la terre.

RYOTEDORI UDEKIMENAGE

Prise des deux poignets: projection en avant par contrôle du coude.

RYOTEDORI IKKYO (Omote-Ura)

Prise des deux poignets : immobilisation premier principe.

KATATEDORI NIKYO (Omote-Ura)

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

KATATERYOTEDORI KOTEGAESHI

Prise d'un poignet à deux mains: projection par torsion extérieure du poignet.

### **SUWARIWAZA: Techniques à genoux**

SHOMENUCHI NIKYO (Omote-Ura)

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

KATADORI NIKYO (Omote-Ura)

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

RYOTEDORI KOKYUHO

Prise des deux poignets: exercice d'expansion de l'énergie potentielle intérieure.