



PROGRAMME 1^{er} KYU



KATA	kime no kata			
UKEMI	mae	ushiro	yoko	
NAGE WAZA	de ashi barai o goshi, koshi guruma seoi nage tomoe nage harai goshi		o soto gari ko soto gari uki goshi sukui nage soto maki komi	o uchi gari ko uchi gari tani otoshi tai otoshi ushiro goshi
ATEMI	kin geri hiza geri gedan barai yoko geri	shuto uke empi uchi mae geri shuto uchi	oie tsuki yodan age uke soto uke uchiro geri	gyaku tsuki uraken uchi uchi uke mawashi geri
KANTSEZU WAZA	ude hishigi te gatame tortion de tête prise de nez kote gaeshi ude garami clés de doigts 4 clés de transport shiho nage 3 clés de nuque clés de pied		kote mawashi ude hishigi waki gatame ude hishigi hara gatame kote ineri clé de poignet dans les 4 directions ude hishigi juji gatame clé d'épaule ude hishigi ude gatame ciseau au cou	prise de nez
OSAE WAZA	kesa gatame yoko shiho gatame	kata gatame tate shiho gatame	kami shiho gatame	
SHIME WAZA	kata juji jime tsukomi jime kata ha jime	nami juji jime hadaka jime kata te jime	gyaku juji jime okuri eri jime	



PROGRAMME 1^{er} KYU



SHINTAI	tai sabaki	tsuki ashi	ayumi achi	shikko
SHISEI	zenkuzu dachi kokuzu dashi	shizentai	kiba dachi	jigo tai
DEFENSES	Poignets :	14 dégagements de toutes les façons		
	Revers :	9 dégagements à 1 main, à 2 mains, croisé, à l'envers, tirer, pousser		
	Etranglements :	9 défenses contre des attaques à 1 main, 2 mains, de face, depuis derrière, 3 au sol, kata juji jime, nami juji jime, gyaku juji jime		
	Collier de force :	2 de côté, 2 de face		
	Cheveux :	4 défenses sur attaques de tout les côtés		
	Saisie au col :	6 défenses sur attaques de tout les côtés		
	Saisie au corps :	16 défenses sur attaques depuis devant, derrière sous et sur les bras		
	Contre atemi :	6 défenses contre coup de pieds 2 défenses contre oie tsuki 2 défenses contre crochet 2 défenses contre uppercut		
	Manches :	4 défenses sur attaques de tout les côtés		
	Shime waza :	2 défenses debout, 2 sur le ventre, 2 depuis derrière au sol		



PROGRAMME 1^{er} KYU



DEFENSES

Contre tiers :	4 situations
Bâton :	9 défenses contre attaques hautes, de côté, en revers
Couteau :	7 défenses contre attaques hautes, de côté, en pique
Pistolet :	3 défenses contre attaques depuis devant, derrière.

