



## PROGRAMME 3<sup>ème</sup> KYU



<b>UKEMI</b>	mae	ushiro	yoko	
<b>NAGE WAZA</b>	de ashi barai o goshi, koshi guruma seoi nage		o soto gari ko soto gari uki goshi sukui nage	o uchi gari ko uchi gari tani otoshi
<b>ATEMI</b>	kin geri hiza geri gedan barai	shuto uke empi uchi mae geri	oie tsuki yodan age uke soto uke	gyaku tsuki uraken uchi uchi uke
<b>KANTSEZU WAZA</b>	ude hishigi te gatame tortion de tête kote gaeshi ude garami clés de doigts 2 clés de transport prise de nez		kote mawashi ude hishigi waki gatame ude hishigi hara gatame kote ineri clé de poignet dans les 4 directions ude hishigi juji gatame	
<b>OSAE WAZA</b>	kesa gatame yoko shiho gatame	kata gatame tate shiho gatame	kami shiho gatame	
<b>SHIME WAZA</b>	kata juji jime tsukomi jime	nami juji jime	gyaku juji jime	
<b>SHINTAI</b>	tai sabaki	tsuki ashi	ayumi achi	shikko



## PROGRAMME 3<sup>ème</sup> KYU



<b>SHISEI</b>	zenkuzu dachi kokuzu dashi	shizentai	kiba dachi	jigo tai
<b>DEFENSES</b>	Poignets :	10 dégagements de toutes les façons		
	Revers :	6 dégagements à 1 main, à 2 mains, croisé, à l'envers, tirer, pousser		
	Etranglements :	8 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 :	2 défenses sur attaques de tout les côtés		
	Saisie au col :	2 défenses sur attaques depuis devant et dos		
	Saisie au corps :	12 défenses sur attaques depuis devant, derrière sous et sur les bras		
	Contre atemi :	3 défenses contre coup de pieds 1 défense contre oie tsuki 1 défense contre crochet 1 défense contre uppercut		
	Manches :	2 défenses sur attaques de face et côtés		
	Contre tiers :	1 situation		



## PROGRAMME 3<sup>ème</sup> KYU



### DEFENSES

- |            |   |
|------------|---|
| Bâton :    | 3 défenses contre attaques hautes, de côté, en revers |
| Couteau :  | 3 défenses contre attaques hautes, de côté, en pique  |
| Pistolet : | 1 défense contre attaque depuis devant.               |

