



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. |

