



PROGRAMME 2^{ème} KYU



KATA	kime no kata, 1 ^{ère} série			
UKEMI	mae	ushiro	yoko	
NAGE WAZA	de ashi barai o goshi, koshi guruma seoi nage tomoe nage		o soto gari ko soto gari uki goshi sukui nage soto maki komi	o uchi gari ko uchi gari tani otoshi tai otoshi
ATEMI	kin geri hiza geri gedan barai yoko geri	shuto uke empi uchi mae geri shuto uchi	oie tsuki yodan age uke soto uke	gyaku tsuki uraken uchi uchi uke
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 2 clés de nuque		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	
OSAE WAZA	kesa gatame yoko shiho gatame	kata gatame tate shiho gatame	kami shiho gatame	
SHIME WAZA	kata juji jime tsukomi jime	nami juji jime hadaka jime	gyaku juji jime okuri eri jime	
SHINTAI	tai sabaki	tsuki ashi	ayumi achi	shikko



PROGRAMME 2^{ème} KYU



SHISEI

zenkuzu dachi shizentai kiba dachi jigo tai
kokuzu dashi

DEFENSES

Poignets : 12 dégagements de toutes les façons

Revers : 7 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 : 4 défenses sur attaques de tout les côtés

Saisie au col : 4 défenses sur attaques de tout les côtés

Saisie au corps : 14 défenses sur attaques depuis devant, derrière sous et sur les bras

Contre atemi : 5 défenses contre coup de pieds
 2 défenses contre oie tsuki
 2 défenses contre crochet
 1 défense contre uppercut

Manches : 3 défenses sur attaques de tout les côtés

Contre tiers : 2 situations



PROGRAMME 2^{ème} KYU



DEFENSES

- | | |
|------------|---|
| Bâton : | 6 défenses contre attaques hautes, de côté, en revers |
| Couteau : | 6 défenses contre attaques hautes, de côté, en pique |
| Pistolet : | 2 défenses contre attaques depuis devant, derrière. |

