

PROGRAMME 1er DAN

TATCHI WAZA

DEBOUT PIEDS JOINTS	KO HEIKO DATCHI
DEBOUT LARGEUR EPAULE POINTE DE PIED VERS L'EXTERIEUR	HATCHI JI DATCHI
DEBOUT PIED GAUCHE DEVANT LARGEUR EPAULE	HIDALI GAMAE
DEBOUT PIED GAUCHE DEVANT LARGEUR EPAULE GARDE BRAS DROIT DEVANT	HIDALI GAMAE GYAKU
DEBOUT PIED DROIT DEVANT LARGEUR EPAULE	MIGUI GAMAE
DEBOUT PIED DROIT DEVANT LARGEUR EPAULE GARDE BRAS GAUCHE DEVANT	MIGUI GAMAE GYAKU

TAI SABAKI

DEPLACEMENT DE LA JAMBE AVANT VERS L'AVANT	ILIMI
DEPLACEMENT DE LA JAMBE AVANT DOS VERS L'ADVERSAIRE	ULA ILIMI
DEPLACEMENT DE LA JAMBE ARRIERE VERS L'AVANT	O ILIMI
DEPLACEMENT DE LA JAMBE ARRIERE VERS L'AVANT EN TOURNANT SUR CELLE CI	O ILIMI NAGASHI
DEPLACEMENT DE LA JAMBE ARRIERE VERS L'ARRIERE	HIKI
DEPLACEMENT DE LA JAMBE AVANT VERS L'ARRIERE	O HIKI
DEPLACEMENT LATERAL VERS L'INTERIEUR	HILAKI
DEPLACEMENT LATERAL VERS LE DOS	ULA HILAKI
PIVOT SUR LA JAMBE AVANT	NAGASHI
PIVOT SUR LA JAMBE ARRIERE	O NAGASHI
PIVOT EN TOURNANT LE DOS A L'ADVERSAIRE	ULA NAGASHI
DEPLACEMENT EN CROISANT LES JAMBES	SULIKOMI
SAUTER	TOBI
BAISSER LE CORPS	SUKUMI
MOUVEMENT CIRCULAIRE DU BUSTE	KOGULI

UKE WAZA

DEFENSE BASSE AVEC LE BRAS PAR UN MOUVEMENT DE BALAYAGE VERS L'INTERIEUR	HALAI UKE GUEDAN
DEFENSE BASSE AVEC LE BRAS PAR UN MOUVEMENT DE BALAYAGE VERS L'EXTERIEUR	SOTO HALAI UKE GUEDAN
DEFENSE HORIZONTALE PAR UN MOUVEMENT DE BALAYAGE VERS L'INTERIEUR	HALAI UKE
DEFENSE HORIZONTALE PAR UN MOUVEMENT DE BALAYAGE VERS L'EXTERIEUR	SOTO HALAI UKE

TSUKI WAZA

COUP DE POING DIRECT AVEC LE BRAS AVANT	TCHOKU ZUKI
COUP DE POING DIRECT AVEC LE BRAS ARRIERE	GYAKU TCHOKU ZUKI
COUP DE POING CIRCULAIRE HORIZONTAL	HALAI MAWASHI ZUKI
COUP DE POING CIRCULAIRE MONTANT	AGUE MAWASHI ZUKI

UTCHI WAZA

ATTAQUE CIRCULAIRE AVEC LE DOS DE LA MAIN	SOTO HALAI UTCHI ULAKEN
ATTAQUE CIRCULAIRE AVEC LE POING EN MARTEAU	SOTO HALAI UTCHI TETTSUI

KELI WAZA

COUP DE PIED DE FACE AVEC LA JAMBE ARRIERE	MAE GELI
COUP DE PIED DE FACE AVEC LA JAMBE AVANT	MAE MAE GELI
COUP DE PIED CIRCULAIRE OBLIQUE MONTANT AVEC LA JAMBE ARRIERE	MAWASHI GELI
COUP DE PIED CIRCULAIRE OBLIQUE MONTANT DE LA JAMBE AVANT	MAE MAWASHI GELI
COUP DE PIED LATERAL DE LA JAMBE ARRIERE	YOKO GELI
COUP DE PIED LATERAL DE LA JAMBE AVANT	MAE YOKO GELI
COUP DE PIED DE REVERS AVEC LA JAMBE ARRIERE	ULA MAWASHI GELI
COUP DE PIED DE REVERS AVEC LA JAMBE AVANT	MAE ULA MAWASHI GELI

NAGUE WAZA

FAUCHAGE VERS L'ARRIERE	SOTO ASHI KAKE
FAUCHAGE DES 2 JAMBES VERS L'AVANT	MAE ASHI KAKE
FAUCHAGE INTERIEUR DE JAMBE AVEC CHUTE VOLONTAIRE	ASHI KAKE SUTEMI
BALAYAGE INTERIEUR AVEC CHUTE VOLONTAIRE	HALAI ASHI SUTEMI
PROJECTION EN CAMBRANT AVEC CHUTE VOLONTAIRE EN ETANT PLACE DERRIERE	DO GAESHI SUTEMI
PROJECTION EN SOULEVANT L'ADVERSAIRE EN CAMBRANT	KAKAE DO GAESHI
PROJECTION DE HANCHE AVEC SAISIE DU BRAS	UDE KAKE KOSHI NAGUE
PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIRE A L'ADVERSAIRE EN SAISSANT LE BRAS	UDE KAKE SUTEMI
PROJECTION EN SOULEVANT LES DEUX JAMBES DE L'ADVERSAIRE PAR DEVANT	SUKUI TAOSHI

KANSETSU WAZA

EXTENSION DU COUDE VERS LE BAS EN APPUYANT AVEC L'AISELLE	HIJI KUDAKI
EXTENSION DU COUDE VERS LE HAUT	TENBIN KUDAKI
EXTENSION DU COUDE VERS LA BAS	LOBUSE
TORSION DU POIGNET VERS L'EXTERIEUR	NEJI KOTE GAESHI
TORSION DE L'EPAULE VERS L'EXTERIEUR	HIJI GAESHI
TORSION DE L'EPAULE VERS L'INTERIEUR	ULA KATAHA

OSAE WAZA

IMMOBILISATION PAR LES EPAULES	KESA OSAE
IMMOBILISATION SUR LE COTE	YOKO OSAE
IMMOBILISATION EN ETANT SUR L'ADVERSAIRE (face à face)	TATE OSAE
IMMOBILISATION COTE TETE	KAMI OSAE

KATAME WAZA

EXTENSION DU COUDE AVEC LE GENOUX	HIJI GATAME
-----------------------------------	-------------

