

PROGRAMME 2^{ème} DAN

UKE WAZA

BLOCAGE VERS LE HAUT	AGUE UKE
BLOCAGE VERS LE BAS	OTOSHI UKE
DEFENSE HORIZONTALE BRAS CROISES	KOSA UKE
DEFENSE AVEC LE TIBIA VERS L'INTERIEUR	SUNE UKE
DEFENSE AVEC LE TIBIA VERS L'EXTERIEUR	SOTO SUNE UKE

TSUKI WAZA

COUP DE POING DIRECT DESCENDANT	OTOSHI TCHOKU ZUKI
COUP DE POING DIRECT MONTANT	AGUE TCHOKU ZUKI
COUP DE POING CIRCULAIRE DESCENDANT	OTOSHI MAWASHI ZUKI

UTCHI WAZA

ATTAQUE CIRCULAIRE AVEC LE TRANCHANT DE LA MAIN	SOTO HALAI UTCHI SHUTO
ATTAQUE CIRCULAIRE AVEC LE TRANCHANT INTERNE DE LA MAIN	HALAI UTCHI HAITO
ATTAQUE AVEC LE COUDE VERS L'INTERIEUR	HALAI UTCHI ENPI
ATTAQUE AVEC LE COUDE VERS L'EXTERIEUR	SOTO HALAI UTCHI ENPI

KELI WAZA

COUP DE PIED DE REVERS EN TOURNANT AVEC LA JAMBE ARRIERE	MAWALI ULA MAWASHI GELI
COUP DE GENOUX	HIZA GELI

NAGUE WAZA

PROJECTION VERS L'AVANT AVEC LA CUISSE	USHILO YAGULA
PROJECTION VERS L'AVANT AVEC LE COTE DE LA CUISSE	YOKO YAGULA
PROJECTION EN CAMBRANT EN SOULEVANT UNE JAMBE FACE A L'ADVERSAIRE	ASHI TOLI MAE DO GAESHI
PROJECTION EN CAMBRANT EN SOULEVANT UNE JAMBE	ASHI TOLI DO GAESHI
PROJECTION DE HANCHE EN PASSANT LE BRAS AU DOS DE L'ADVERSAIRE	O KOSHI NAGUE

PROJECTION EN TIRANT EN FAISANT BARRAGE SUR LA JAMBE DE L'ADVERSAIRE	SASSAE HIKI TAOSHI
PROJECTION PAR CHUTE VOLONTAIRE PERPENDICULAIRE A L'ADVERSAIRE EN POUSSANT LE BRAS AU NIVEAU DU VENTRE	UDE DOMOE
PROJECTION EN SOULEVANT UNE JAMBE DE L'ADVERSAIRE	ASHI TOLI SUKUI TAOSHI
CISEAUX SUR LES JAMBES EN FAISANT TOMBER L'ADVERSAIRE VERS L'ARRIERE	KANI BASAMI
BALAYAGE DU TALON A L'INTERIEUR	HALAI ASHI
BALAYAGE DU TALON A L'EXTERIEUR	SOTO HALAI ASHI

KANSETSU WAZA

TORSION DE L'EPAULE EN APPUYANT SUR LE BRAS	NEJI LOBUSE
TORSION DE LA HANCHE VERS L'INTERIEUR ou VERS L'EXTERIEUR	ASHI TOLI NEJI TAOSHI
FLEXION DU POIGNET	KOTE OLI
RENVERSEMENT DU CORPS EN SOULEVANT LE MENTON EN APPUYANT DERRIERE LA HANCHE	KOSHI MUKAE DAOSHI
TORSION DE L'EPAULE VERS L'EXTERIEUR EN TOURNANT DEVANT OU DERRIERE L'ADVERSAIRE	SHIHOO NAGUE
TORSION DU POIGNET VERS L'INTERIEUR EN TENANT LE BRAS EN ANGLE DROIT	YUKI TCHIGAE
TORSION DE L'EPAULE VERS L'EXTERIEUR EN SAISSANT SON BRAS	UDE GALAMI

OSAE WAZA

IMMOBILISATION SUR LE DOS DE L'ADVERSAIRE	USHILO TATE OSAE
SAISIE D'UNE JAMBE AVEC ECRASEMENT MUSCULAIRE	SUNE DOLI OSAE
IMMOBILISATION EN BLOQUANT L'EPAULE	KATA OSAE
IMMOBILISATION DE COTE EN BLOQUANT LE BRAS	UDE OSHI YOKO OSAE

KATAME WAZA

IMMOBILISATION AVEC TORSION DE L'EPAULE	ULA KATAHA GATAME
IMMOBILISATION PAR FLEXION DU POIGNET EN SAISSANT SON BRAS	UDE OLI GATAME