

PROGAMME 3^{ème} DAN

TSUKI WAZA

COUP DE POING - POING VERTICAL	TATE ZUKI
COUP DE POING - PAUME TOURNEE VERS LE HAUT	ULA ZUKI

NAGUE WAZA

BALAYAGE DU TALON AVEC LE COUP DE PIED	KAGUI HALAI ASHI
BALAYAGE DU TALON AVEC LE COUP DE PIED VERS L'EXTERIEUR	SOTO KAGUI HALAI ASHI
PROJECTION EN CAMBRANT EN SOULEVANT L'ADVERSAIRE DEVANT	MAE KAKE DO GAESHI (MUNE GULUMA)
PROJECTION EN SOULEVANT LES DEUX JAMBES DE L'ADVERSAIRE PAR DERRIERE	USHILO SUKUI TAOSHI
PROJECTION EN PASSANT LA TETE SOUS LE BRAS DE L'ADVERSAIRE	KUBI KAKE SUTEMI
PROJECTION DE HANCHE AVEC SAISIE DE LA TETE	KUBI KOSHI NAGUE
PROJECTION VERS L'AVANT EN ENROULANT L'ADVERSAIRE	O MAKI SUTEMI
PROJECTION EN CAMBRANT EN SOULEVANT L'INTERIEUR DE LA CUISSE	UTCHIMATA DO GAESHI
PROJECTION VERS L'ARRIERE AVEC CHUTE VOLONTAIRE EN SAISSANT LA CUISSE DE L'ADVESAIRES	USHILO GULUMA
PROJECTION EN POUSSANT LE GENOU DE L'ADVERSAIRE	HIZA OSHI TAOSHI (KATA, UDE, HILATE, WAKI)

KANSETSU WAZA

TORSION DES CERVICALES	HATCHI MAWASHI
RENVERSEMENT DU CORPS EN SOULEVANT LE MENTON EN APPUYANT SUR LA NUQUE	KUBI MUKAE DAOSHI

EXTENSION DU COUDE VERS LE HAUT AVEC L'EPAULE	KATA TENBINKUDAKI
EXTENSION DES COUDES EN CROISANT LES BRAS DE L'ADVERSAIRE	MOLOTE TENBINKUDAKI
TORSION DE L'EPAULE VERS L'INTERIEUR EN PLACANT SA MAIN A L'INTERIEUR DU BRAS	KATAHA OTOSHI
TORSION DU POIGNET EN APPUYANT VERS LE BAS	KOTE KUDAKI

OSAE WAZA

ECRASEMENT MUSCULAIRE AVEC LE TIBIA	HIZA OLI OSAE
ECRASEMENT MUSCULAIRE EN CROISSANT LES JAMBES	ASHI TOLI GALAMI OSAE
IMMOBILISATION OBLIQUE COTE TETE	ULA KESA OSAE

KATAME WAZA

IMMOBILISATION PAR TORSION DE L'EPAULE EN SE PLACANT A GENOUX SUR L'ADVERSAIRE	SUWALI KATAHA GATAME
IMMOBILISATION PAR CLES DU COUDE EN SE PLACANT A CHEVAL SUR LE BRAS	MATAGUI HIJI KUDAKI
IMMOBILISATION DEBOUR OU AU SOL EN POSITION DE CROIX	JYUGI GATAME

SHIME WAZA

ETRANGLEMENT PAR SAISIE DE TETE FACE A L'ADVERSAIRE	MAE HADAKA JIME
ETRANGLEMENT AVEC L'AVANT BRAS AU DOS DE L'ADVERSAIRE	USHILO HADAKA JIME
ETRANGLEMENT AVEC LES JAMBES EN COINCANT LA TETE ET LE BRAS	SANKAKU JIME