



# CEINTURE BLEUE

## Programme technique

2<sup>ème</sup> kyu

<b>O. Programmes de ceinture jaune à verte (5-3<sup>ème</sup> kyu) complets</b>		
<b>1. Ukemis (chutes)</b>		
Ukemi waza	Toutes formes	Tous types
	Déplacements (intégrés, toutes formes)	
<b>2. Défenses sur saisies phase active</b>		
Kakate tori	1 poignet de face	4 fois
Kakate tori yokomen	1 poignet en diagonale	4 fois
Kakate ryote tori	1 poignet à 2 mains	4 fois
Ryote tori	2 poignets face-à-face	4 fois
Ushiro ryote tori	2 poignets depuis derrière	4 fois
	Programme dit « Dubois »	1
<b>3. Défenses sur étranglements</b>		
Ryote tori jime	2 mains de face	4 fois
Ushiro ryote tori jime	2 mains depuis derrière	4 fois
Kakate tori jime	1 main de face	4 fois
<b>4. Tanto no bawai (défense contre attaque au couteau)</b>		
Mae tanto tori gedan	Attaque de face venant du bas	3 fois
Mae tanto tori jodan	Attaque de face venant du haut	3 fois
Naname zuki	Attaque de côté	3 fois
<b>5. Défenses sur saisie de revers</b>		
Mune tori	1 revers saisi à 1 main	3 fois
Mune ryote tori	2 revers saisis à 2 mains	3 fois
Mune tori tsuki	2 revers saisis à 1 main	3 fois
<b>6. Défenses sur ceinture du torse</b>		
Mae kakae tori	Ceinture de face (avec et sans les bras)	2 fois
Ushiro kakae tori	Ceinture arrière (avec et sans les bras)	2 fois
<b>7. Défenses sur saisie des cheveux</b>		
Kakate tori kami	Saisie des cheveux depuis devant	1 fois
Ushiro kakate tori kami	Saisie des cheveux depuis derrière	1 fois
<b>8. Défenses sur saisie au col</b>		
Mae eri dori	Saisie au col depuis devant	1 fois
Ushiro eri dori	Saisie au col depuis derrière	1 fois
<b>9. Défenses sur attaque au bâton</b>		
Furi oroshi	Attaque par le haut à 2 mains	1 fois
Furi oroshi	Attaque par le haut à 1 mains	1 fois
Morote zuki	Attaque en piqué à 2 mains	1 fois
<b>10. Défenses sur menace au pistolet</b>		
Shomen zuke	Menace par devant	1 fois
Koshi zuke	Menace sur la hanche	1 fois
Haimen zuke	Menace dans le dos	1 fois
<b>11. Esquives : randori libre, déplacement dynamique</b>		
<b>12. Atemis</b>		
Nukite	Coup avec la pointe des doigts	3 types
Morote zuki	Coup avec les 2 poings simultanément	
Age uke	Blocage haut	
<b>9. Nage waza (techniques de projection)</b>		
Harai goshi	Hanche fauchée	
Sukui nage	Projection en cuillère	



# CEINTURE BLEUE

## Programme technique

2<sup>ème</sup> kyu

Okuri ashi barai	Balayage des 2 jambes	
Kata guruma	Roue autour des épaules	2 types
<b>10. Shime waza (techniques d'étranglement)</b>		
Ryote jime	Double étranglement	2 types
Sode guruma jime	Etranglement arrière par enroulement du revers	
<b>11. Kansetsu waza (techniques de luxation)</b>		
Hara gatame	Clé de coude par le ventre	
<b>12. Katas</b>		
	Kata d'atemi n°1	
	Kata d'atemi n°2	
	Kata d'esquive	
	« Poésie tai-jitsu »	