



# CEINTURE MARRON

## Programme technique

1<sup>er</sup> kyu

O. Programmes de ceinture jaune à bleue (5-2 <sup>ème</sup> kyu) complets		
<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	5 fois
Kakate tori yokomen	1 poignet en diagonale	5 fois
Kakate ryote tori	1 poignet à 2 mains	5 fois
Ryote tori	2 poignets face-à-face	5 fois
Ushiro ryote tori	2 poignets depuis derrière	5 fois
	Programme dit « Dubois »	
<b>3. Défenses sur étranglements</b>		
Ryote tori jime	2 mains de face	5 fois
Ushiro ryote tori jime	2 mains depuis derrière	5 fois
Kakate tori jime	1 main de face	5 fois
<b>4. Tanto no bawai (défense contre attaque au couteau)</b>		
Mae tanto tori gedan	Attaque de face venant du bas	Randori
Mae tanto tori jodan	Attaque de face venant du haut	Randori
Naname zuki	Attaque de côté	Randori
<b>5. Défenses sur saisie de revers</b>		
Mune tori	1 revers saisi à 1 main	4 fois
Mune ryote tori	2 revers saisis à 2 mains	4 fois
Mune tori tsuki	2 revers saisis à 1 main	4 fois
<b>6. Défenses sur ceinture du torse</b>		
Mae kakae tori	Ceinture de face (avec et sans les bras)	3 fois
Ushiro kakae tori	Ceinture arrière (avec et sans les bras)	3 fois
<b>7. Défenses sur saisie des cheveux</b>		
Kakate tori kami	Saisie des cheveux depuis devant	2 fois
Ushiro kakate tori kami	Saisie des cheveux depuis derrière	2 fois
<b>8. Défenses sur saisie au col</b>		
Mae eri dori	Saisie au col depuis devant	2 fois
Ushiro eri dori	Saisie au col depuis derrière	2 fois
<b>9. Défenses sur attaque au bâton</b>		
Furi oroshi	Attaque par le haut à 2 mains	2 fois
Furi oroshi	Attaque par le haut à 1 mains	2 fois
Morote zuki	Attaque en piqué à 2 mains	2 fois
<b>10. Défenses sur menace au pistolet</b>		
Shomen zuke	Menace par devant	2 fois
Koshi zuke	Menace sur la hanche	2 fois
Haimen zuke	Menace dans le dos	2 fois
<b>11. Esquives : randori libre, déplacement dynamique</b>		
<b>12. Nage waza (techniques de projection)</b>		
Ko soto gake	Petit crochetage extérieur	
Hiza guruma	Roue autour du genou	
Sasae tsuri komi ashi	Blocage du pied en pêchant	
(Sode) Tsuri komi goshi	Projection de hanche en pêchant (par les manches)	2 types
Uki waza	Technique flottante	
Yoko otoshi	Renversement latéral	



# CEINTURE MARRON

Programme technique

1<sup>er</sup> kyu

10. Shime waza (techniques d'étranglement)		
Tsukomi jime	Etranglement en poussant	2 types
11. Kansetsu waza (techniques de luxation)		
Hara gatame	Clé de coude avec le ventre	
12. Katas		
	Kata d'atemi n°1	
	Kata d'atemi n°2	
	Kata d'esquive	
	« Poésie tai-jitsu »	