



CEINTURE NOIRE

Programme technique

1^{er} dan

O. Programmes de ceinture jaune à marron (5-1^{er} kyu) complets, gauche et droite		
1. Ukemis waza (chutes) et déplacements (toutes formes, y compris spéciales)		
2. Défenses sur saisies phase active (démonstration dynamique, 5 fois)		
3. Défenses sur étranglements (démonstration dynamique, 5 fois)		
4. Défenses contre attaque au couteau (randori dynamique)		
5. Défenses sur saisie de revers (randori dynamique)		
6. Défenses sur ceinture du torse (randori dynamique)		
7. Défenses sur saisie des cheveux (randori dynamique)		
8. Défenses sur saisie au col (randori dynamique)		
9. Défenses sur attaque au bâton (randori dynamique)		
10. Défenses sur menace au pistolet (randori dynamique)		
11. Esquives : randori libre, déplacement dynamique		
12. Nage waza (techniques de projection), en démonstration et randori, G et D		
O soto otoshi	Grand renversement extérieur	G et D
13. Osae komi waza (techniques d'immobilisations), en démo et randori		
	5 immobilisations de base avec les kuzure	5 (+)
14. Shime waza (techniques d'étranglement)		
	Tous les étranglements des ceintures de couleur, avec les kuzure	
15. Katas		
	Kata d'esquive avec poids	
16. Points particuliers		
	Vocabulaire technique japonais	
	Connaissance des points mortels du Corps humain	
	Règles de combat, histoire et éthique du tai-jitsu	
	Explications et démonstrations didactiques de points du programme	