



PROGRAMME 4^{ème} KYU



UKEMI	mae	ushiro	yoko	
NAGE WAZA	de ashi barai o goshi, koshi guruma		o soto gari ko soto gari uki goshi	o uchi gari ko uchi gari
ATEMI	kin geri hiza geri gedan barai	shuto uke empi uchi	oie tsuki yodan age uke	gyaku tsuki uraken uchi
KANTSEZU WAZA	ude hishigi te gatame tortion de tête kote gaeshi prise de nez		kote mawashi ude hishigi waki gatame 1 clé de transport	
OSAE WAZA	kesa gatame yoko shiho gatame	kata gatame	kami shiho gatame	
SHIME WAZA	kata juji jime	nami juji jime		
SHINTAI	tai sabaki	tsuki ashi	ayumi achi	shikko
SHISEI	zenkuzu dachi kokuzu dashi	shizentai	kiba dachi	jigo tai
DEFENSES	Poignets :	8 dégagements de toutes les façons		
	Revers :	4 dégagements à 1 main, à 2 mains, croisé, à l'envers, tirer, pousser		



PROGRAMME 4^{ème} KYU



DEFENSES

Etranglements : 8 défenses contre des attaques à 1 main, 2 mains, de face, depuis derrière, 2 au sol

Collier de force : 2 de côté, 2 de face

Cheveux : 1 défense sur attaques depuis devant et dos

Saisie au col : 1 défense sur attaque depuis derrière

Saisie au corps : 8 défenses sur attaques depuis devant, derrière sous et sur les bras

Contre atemi : 2 défenses contre coup de pieds
1 défense contre oie tsuki
1 défense contre crochet

Manche : 1 défense sur attaque de face

Bâton : 2 défenses contre attaques hautes, de côté

Couteau : 1 défense contre attaque en pique.

