



PROGRAMME 3^{ème} KYU



UKEMI	mae	ushiro	yoko	
NAGE WAZA	de ashi barai o goshi, koshi guruma seoi nage		o soto gari ko soto gari uki goshi sukui nage	o uchi gari ko uchi gari tani otoshi
ATEMI	kin geri hiza geri gedan barai	shuto uke empi uchi mae geri	oie tsuki yodan age uke soto uke	gyaku tsuki uraken uchi uchi uke
KANTSEZU WAZA	ude hishigi te gatame tortion de tête kote gaeshi ude garami clés de doigts 2 clés de transport prise de nez		kote mawashi ude hishigi waki gatame ude hishigi hara gatame kote ineri clé de poignet dans les 4 directions ude hishigi juji gatame	
OSAE WAZA	kesa gatame yoko shiho gatame	kata gatame tate shiho gatame	kami shiho gatame	
SHIME WAZA	kata juji jime tsukomi jime	nami juji jime	gyaku juji jime	
SHINTAI	tai sabaki	tsuki ashi	ayumi achi	shikko



PROGRAMME 3^{ème} KYU



SHISEI

zenkuzu dachi shizentai kiba dachi jigo tai
kokuzu dashi

DEFENSES

Poignets : 10 dégagements de toutes les façons

Revers : 6 dégagements à 1 main, à 2 mains, croisé, à l'envers, tirer, pousser

Etranglements : 8 défenses contre des attaques à 1 main, 2 mains, de face, depuis derrière, 3 au sol, kata juji jime, nami juji jime, gyaku juji jime

Collier de force : 2 de côté, 2 de face

Cheveux : 2 défenses sur attaques de tout les côtés

Saisie au col : 2 défenses sur attaques depuis devant et dos

Saisie au corps : 12 défenses sur attaques depuis devant, derrière sous et sur les bras

Contre atemi : 3 défenses contre coup de pieds
1 défense contre oie tsuki
1 défense contre crochet
1 défense contre uppercut

Manches : 2 défenses sur attaques de face et côtés

Contre tiers : 1 situation



PROGRAMME 3^{ème} KYU



DEFENSES

- | | |
|------------|---|
| Bâton : | 3 défenses contre attaques hautes, de côté, en revers |
| Couteau : | 3 défenses contre attaques hautes, de côté, en pique |
| Pistolet : | 1 défense contre attaque depuis devant. |

