

Programme de passage de Kyu Ceinture bleue (2^e Kyu)

Les techniques à connaître pour obtenir la ceinture bleue.
Les techniques des grades précédents DOIVENT toujours être connues.

Ukemi (chute)

- | | |
|--------------------------------------|---|
| 1. Ushiro Ukemi | chute arrière |
| 2. Yoko Ukemi, <i>migi et hidari</i> | chute latérale, à droite et à gauche |
| 3. Mae Ukemi, <i>migi et hidari</i> | chute avant plaquée, à droite et à gauche |
| 4. Ma Ukemi | chute avant roulée et arrêtée |
| 5. Zempo Ukemi | chute avant plaquée |

Nage Waza (techniques de projection)

- | | |
|------------------|------------------------------|
| 1. Hane Goshi | Hanche sautée |
| 2. Kata Guruma | Roue autour des épaules |
| 3. O Guruma | Grande roue |
| 4. Tomoe Nage | Projection en cercle |
| 5. Uki Otoshi | Projection flottante |
| 6. Yoko Otoshi | Renversement latéral |
| 7. Sukui Nage | Projection en cuillère |
| 8. Sumi Gaeshi | Renversement dans l'angle |
| 9. Utsuri Goshi | Hanche déplacée |
| 10. Ushiro Goshi | Projection de hanche arrière |

Shime Waza (techniques d'étranglements)

- | | |
|-----------------|--|
| 1. Kata Ha Jime | Etranglement par le contrôle d'un côté |
| 2. Hadaka Jime | Etranglement à mains nues |
| 3. Kata Te Jime | Etranglement à l'aide d'une main |
| 4. Ryote Jime | Etranglement parallèle |

Kwansetsu Waza (techniques de luxation)

- | | |
|-------------------|---|
| 1. Kannuki Gatame | Luxation du bras sous l'aisselle |
| 2. Ashi Gatame | Luxation du bras à l'aide du pied |
| 3. Waki Gatame | Luxation sur bras tendu sous l'aisselle |
| 4. Hara Gatame | Luxation sur bras tendu avec l'abdomen |

(Voir les illustrations pages suivantes)



Ushiro Ukemi



Yoko Ukemi migi (à droite)



Yoko Ukemi hidari (à gauche)



Mae Ukemi migi

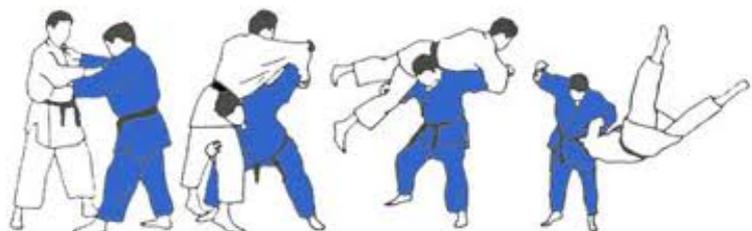


Mae Ukemi hidari

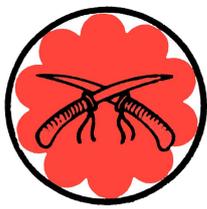


Hane Goshi (genou en barrage, dos du pied sur la cuisse)

Kata-Guruma



Kata Guruma

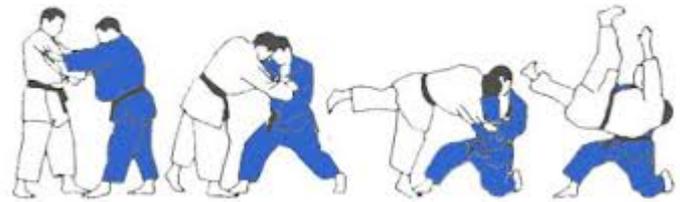


O-Guruma



O Guruma

Uki-Otoshi

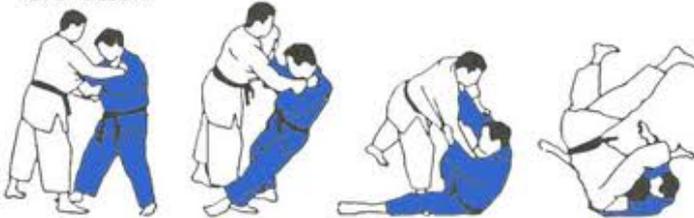


Uki Otoshi



Tomoe Nage

Yoko-Otoshi



Yoko Otoshi

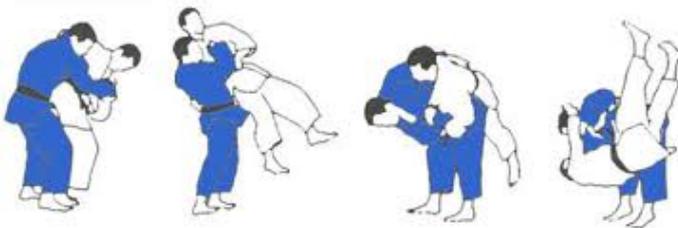


Sukui Nage

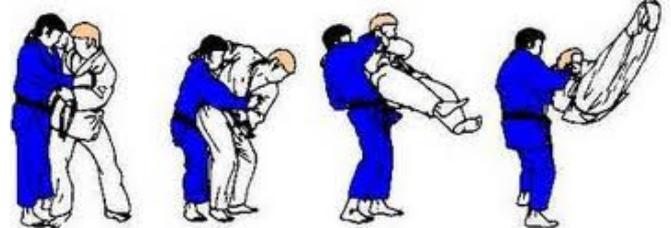


Sumi Gaeshi

Utsuri-Goshi



Utsuri Goshi



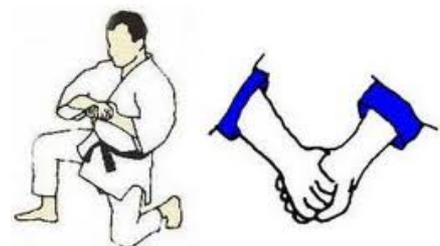
Ushiro Goshi

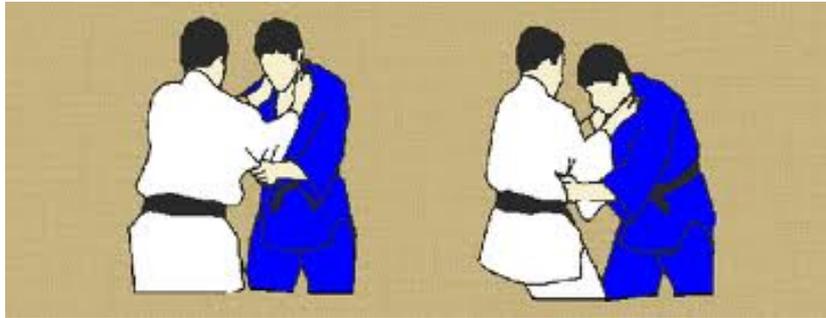
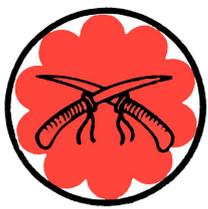


Kata Ha Jime



Hadaka Jime





Ryote Jime



Kata Te Jime



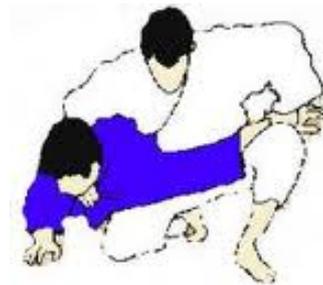
Kannuki Gatame



Ashi Gatame



Waki Gatame



Hara Gatame