



PROGRAMME POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE BLEUE (Référence progression officielle)

DEFENSES DEBOUT

- | | |
|---|--------------------------------------|
| 1-Défense à mi-distance (de face) | avec MAE GERI+UKI GOSHI |
| 2-Défense à mi-distance (de côté) | avec YOKO GERI +HARAI GOSHI |
| 3-Défense à mi-distance (de dos) | avec USHIRO GERI+UCHI MATA |
| 4-Défense à mi-distance (de face) | avec TEICHO+O SOTO GARI |
| 5-Défense sur MAE GERI (de face,haut) | avec KO UCHI GARI |
| 6-Défense sur TSUKKAKE au visage | avec HADAKA JIME |
| 7-Défense sur saisie à la gorge (de face) | avec TOMOE NAGE |
| 8-Défense sur saisie d'un poignet (croisé de face) | avec clé au poignet |
| 9-défense sur saisie des deux poignets (de face) | avec HARAI GOSHI |
| 10-Défense sur saisie de manche (de côté) | avec URA MAWASHI+HARAI GOSHI |
| 11-Défense sur saisie du coup (de dos) | avec IPPON SEOE NAGE (genou au sol) |
| 12-Défense sur HADAKA JIME avec blocage des reins | avec fauchage de la jambe d'uke |
| 13- Défense sur coup de matraque (haut) | avec OKURI ERI JIME |
| 14-Défense sur coup de bâton (haut , à deux mains) | avec KO SOTO GAKE |

DEFENSES AU SOL

- | | |
|---|------------------------|
| 1-Défense sur TSUKKAKE (uke sur le dos,tori sur le côté) | avec UDE GATAME |
| 2-Défense sur URA UCHI (uke sur le dos , tori sur le côté) | avec MOMO GATAME |
| 3-Défense sur TSUKKAKE (tori sur le dos , uke à genoux entre les jambes) | avec JUJIGATAME |
| 4-Défense sur TSUKKAKE (tori sur le dos , uke à genoux entre les jambes) | avec UDE GARAMI |
| 5-Défense sur saisie (tori et uke à genoux face à face) | avec HIZA GATAME |
| 6-Défense sur YOKO UCHI (à genoux face à face) | avec renversement+HIJI |
| 7-Défense sur TEICHO (à genoux face à face) | avec HIZA GATAME |