



## **PROGRAMME POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE JAUNE (Référence progression officielle)**

### **ATEMI**

MAE GERI (coup de pied de face)  
MAE GERI KEAGE (coup de pied de face fouetté)  
MAE GERI KEAGE HAUT  
MAE GERI KEKOMI (coup de pied de face défonçant)  
YOKO GERI KEKOMI  
HIZA (coup de genou)

TSUKKAKE (coup de poing direct)  
SHUTO (le tranchant de la main)  
TEICHO (la paume de la main)

### **PARADES ET BLOCAGES**

Parade haute de face  
Parade haute de l'intérieur vers l'extérieur  
Parade haute de l'extérieur vers l'intérieur  
Parade basse de l'intérieur vers l'extérieur  
Parade basse de l'extérieur vers l'intérieur  
Parade basse en croix

### **DEFENSES DEBOUT**

1 - Défense contre coup de pied de face (MAE GERI)	avec TAI SABAKI + poussée arrière
2 - Défense contre coup de pied de face (MAE GERI)	avec MAE GERI KEAGE
3 - Défense contre coup de pied de face (MAE GERI)	avec MAE GERI
4 - Défense contre coup de poing au visage (NANAME TSUKI)	avec TEICHO + O SOTO GARI
5 - Défense sur saisie des deux mains à la gorge (de face)	avec KOTE GAESHI
6 - Défense sur saisie des deux mains à la gorge (de face)	avec KOTE MAWASHI + MAE GERI
7 - Défense sur poussée des deux mains aux épaules (de face)	avec HIZA GURUMA
8 - Défense sur saisie par dessus les bras (de face)	avec HIZA + O GOSHI
9 - Défense contre coup de matraque (de face d'en haut)	avec IPPON SEOE NAGE
10 - Défense contre coup de matraque (de face d'en haut)	avec UKI GOSHI

### **DEFENSE AU SOL**

La garde  
MAE GERI  
MAE GERI (double)  
YOKO GERI