



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

- | | |
|--|------------------------------|
| 1-Défense à mi-distance sur adversaire menaçant | avec KAMI BASAMI |
| 2- Défense contre coup de poing au visage (TSUKKAKE) | avec WAKI GATAME |
| 3- Défense contre coup de poing au visage (TSUKI AGE) | avec WAKI GATAME |
| 4-Défense sur attaque de côté sur saisie de tête à deux bras | avec TE GURUMA |
| 5- Défense sur attaque de côté sur saisie de tête à deux bras | avec YOKO GURUMA |
| 6- Défense sur attaque de côté sur saisie de tête à deux mains | avec SUKUI NAGE |
| | |
| 7-Défense contre coup de couteau venant au bas ventre | avec UDE GARAMI |
| 8-Défense contre coup de couteau latéral | avec UDE GATAME |
| 9-Défense contre coup de couteau en sabre | avec WAKI GATAME |
| | |
| 10-Défense contre coup de bâton tenu à deux mains venant d'en haut | avec HARA GATAME |
| | |
| 11-Défense contre revolver sur menace de face | avec TSUKKAKE+CLE AU POIGNET |
| 12-Défense contre revolver sur menace arrière | avec UDE GARAMI |
| 13-Défense contre revolver sur menace arrière | avec clé au poignet |