

Programme Ceinture Noire

UKB Goshin-Budo

Le Karate-Jitsu

Special Defense

(Techniques de la main vide)

= KICK-JITSU

(Techniques de percussion)

+ GOSHIN-JITSU

(Techniques de protection)

par **Hervé MICHAUX**
Martial-Arts Kyoshi Master

8 Dan Goshin-Budo IMAF – UKB - WUKO

(International Martial Arts Federation & United karate Belgium)

7^e Dan Karaté-Jitsu FFKAMA & WUKO

*(Fédération Francophone de Karaté & Arts Martiaux Affinitaires
& World United Karate Organization)*

5^e Dan Karaté-Do FFK & WKF

(Fédération Francophone & Fédération Mondiale de Karaté)

Coach Sportif ADEPS niveau 3 en KARATE

Homologué par la Fédération Wallonie-Bxl

Direction Générale du Sport.

Modules du Karate Goshin-Budo Special Defense

MOD 1 : TECHNIQUES KARATE-DO

MOD 2 : TECHNIQUES KICK-JITSU

MOD 3 : KATAS BUNKAI KICK-BACK

MOD 4 : RENZOKUS TSUKI & TETSUI

MOD 5 : RENZOKUS WAZA

MOD 6 : TECHNIQUES KUMITE

MOD 7 : TECHNIQUES DEFENSE GOSHIN-JITSU

MOD 8 : LOCK FLOW DRILL

MOD 9 : TECHNIQUES GOSHIN NAGE

MOD 10 : APPLICATIONS SELF-DEFENSE

MOD 11 : PROGRAMME SHODAN SHIKEN

MOD 12 : CRITERES DE COTATION

MODULE 1: TECHNIQUES KARATE-DO

1) ATEMI WAZA:

- POINGS : (TSUKI WAZA)	OI TSUKI GYAKU TSUKI MAETE TSUKI KIZAMI TSUKI FUMI TSUKI URAKEN ou RIKEN UCHI TETSUI UCHI	(en avançant) (contraire jambe avt) (sur jambe avant) (fendu sur la jambe avt) (écrasant) (en revers) (marteau)
- PIEDS : (GERI WAZA)	MAE GERI MAE GERI KIZAMI MAWASHI GERI YOKO GERI URA GERI URA MAWASHI GERI FUMIKOMI	(direct) (jambe avancée) (circulaire) (latéral) (retourné - direct) (retourné - circulaire) (écrasant au sol)
- COUDES :	EMPI UCHI ou HIJI ATE	
- GENOUX :	HITSUI GERI ou HIZA GERI	

2) UKE WAZA :

- BLOCAGES :	<u>POINGS FERMES</u> GEDAN BARAI URA UDE UKE UCHI / SOTO (UDE) UKE JODAN (AGE) UKE JUJI UKE (en croix) OTOSHI UKE	<u>MAIN OUVERTE</u> SHUTO UKE / UCHI HAITO UKE / UCHI TEISHO UKE / UCHI) SUKUI UKE (en cuillère) MOROTE UKE (double) SHUTO BARAI
---------------------	--	---

3) POSITIONS DE BASE :

- HEISOKU DACHI	(pieds joints)
- HACHIJI DACHI (ou YOI)	(ecart largeur épaules)
- ZEN KUTSU DACHI	(poids sur jambe avant)
- KO KUTSU DACHI	(poids sur jambe arrière)
- KIBA DACHI	(position du cavalier)
- NEKO ACHI DACHI	(position du chat)

MODULE 2 : TECHNIQUES KICK-JITSU

KION : LES TECHNIQUES DE BASE (percussions)

1) TSUKI (POINGS)

KICK TSUKI	(Tsuki plongé en poursuite)
GYAKU TSUKI	(Tsuki contraire jambe avant)
MAETE TSUKI	(Tsuki sur jambe avant)
KIZAMI TSUKI	(Tsuki fendu sur jambe avant)
TOMA TSUKI	(Tsuki sur grande distance)
CHIKAMA TSUKI	(Tsuki sur petite distance)
NI REN TSUKI	(assaut 2 Tsuki) : KICK TSUKI + GYAKU
SAN REN TSUKI	(assaut 3 Tsuki) : KIZAMI TSUKI + KICK TSUKI + GYAKU

2) GERI (PIEDS)

MAE GERI / KICK GERI
MAWASHI GERI
MAE GERI + MAWASHI GERI
MAWASHI GERI + URA GERI
MAE GERI KIZAMI + MAWASHI GERI + URA GERI

3) BLOCAGES + ENCHAINEMENTS:

5 RENZOKU UKE : (2 BLOCAGES MEME BRAS)

- 1) JODAN (AGE) UKE + SOTO (UDE) UKE
- 2) SOTO (UDE) UKE + TETSUI UCHI [JODAN]
- 3) UCHI (UDE) UKE + KIZAMI TSUKI
- 4) GEDAN BARAI + URAKEN [JODAN]
- 5) TETSUI + TEISHO

1ER BLOCAGE: SUR LA JAMBE AVANT AVEC 1 PAS GLISSE
2EME BLOCAGE: AVEC RETOUR JAMBE ARRIERE EN NEKO DASHI

KION KUMITE : LES TECHNIQUES D'ASSAUTS (VOIR LES RENZOKU TSUKI & TETSUI)

MODULE 3: LES KATAS DEFENSE KICK-BACK

MOD 3-1 : BUNKAI SHODAN

Technique 1 : sur attaque OI TSUKI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 45°)

TEISHO ga + SHUTO dr en KO KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI dr
GYAKU TSUKI ga enchaîné en ZEN KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI ga

Technique 2: sur attaque MAWASHI TSUKI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 45°)

TEISHO dr + SHUTO ga en KO KUTSU DASHI ga
KICK GERI ga
GYAKU TSUKI dr enchaîné en ZEN KUTSU DASHI ga
Passage extérieur basculer
avec SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI ga
MAWASHI GERI ga

Technique 3: sur attaque OI TSUKI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

SOTO UKE ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr
SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI
MAWASHI GERI ga

Technique 4: sur attaque MAWASHI TSUKI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

SOTO UKE dr double pivot en ZEN KUTSU DASHI ga
TETSUI dr glisser en ZEN KUTSU DASHI dr
Passage extérieur basculer
avec SHUTO UKE ga en KOKUTSU DASHI ga
MAWASHI GERI ga

MODULE 3: LES KATAS DEFENSE KICK-BACK

MOD 3-2: BUNKAI NIDAN

Technique 1 : sur attaque OI TSUKI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 45°)

TEISHO ga + SHUTO dr		en KO KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI dr		
GYAKU TSUKI ga		en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI dr	intérieur	pivot en KAKE DASHI ga
SHUTO dr	avancer	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr		

Technique 2: sur attaque MAWASHI TSUKI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 45°)

TEISHO dr + SHUTO ga		en KO KUTSU DASHI ga
KICK GERI ga		
GYAKU TSUKI dr		en ZEN KUTSU DASHI ga
SHUTO dr	avancer	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr		

Technique 3: sur attaque OI TSUKI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

SOTO UKE ga	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI dr
SHUTO UKE ga		en KOKUTSU DASHI
GYAKU TSUKI dr	intérieur	pivot en KAKE DASHI ga
SHUTO dr	avancer	en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr		

Technique 4: sur attaque MAWASHI TSUKI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

SOTO UKE dr	double pivot	en ZEN KUTSU DASHI ga
SHUTO dr	glissé	en ZEN KUTSU DASHI dr
	avancer	en ZEN KUTSU DASHI ga
HITSUI GERI dr		

MODULE 3: LES KATAS DEFENSE KICK-BACK

MOD 3-3: BUNKAI SANDAN

Technique 1 : sur attaque MAE GERI

YOKO SOTO SABAKI : esquive latérale extérieure (à 90°)

GEDANBARAI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI ga
GYAKU TSUKI ga et UCHI UDE UKE dr

MAWASHI GERI ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr

Technique 2: sur attaque MAWASHI GERI

YOKO UCHI SABAKI : esquive latérale intérieure (à 90°)

(gedan) SHUTO BARAI ga et JODAN TEISHO
SHUTO UCHI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI dr
(et soulever jambe avec bras ga)
HITSU GERI dr en ZEN KUTSU DASHI ga

Technique 3 : sur attaque MAE GERI

USHIRO SOTO SABAKI : esquive arrière extérieure

URA UDE UKE ga double pivot en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI dr pas glissé en ZEN KUTSU DASHI ga
GYAKU TSUKI ga avancer en ZEN KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI ga

Technique 4: sur attaque MAWASHI GERI

USHIRO UCHI SABAKI : esquive arrière intérieure

(gedan) SHUTO BARAI ga et JODAN TEISHO dr
SHUTO dr (contact garde adverse) en KO KUTSU DASHI dr
MAWASHI GERI dr en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI ga en ZEN KUTSU DASHI dr
GYAKU TSUKI dr intérieur pivot en KAKE DASHI ga
SHUTO dr avancer en ZEN KUTSU DASHI dr
HITSUI GERI dr

MODULE 4 – 1 : RENZOKU TSUKI

(ENCHAINEMENTS SUR TSUKI)

en garde à gauche

Techniques 1 & 2 :

<u>GYAKU TSUKI</u>	dr	pas glissé	zen kutsu dashi
<u>KICK GERI</u>	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

<u>GYAKU TSUKI</u>	dr	pas glissé	zen kutsu dashi
<u>KICK GERI</u>	dr	sursaut	suivi de
GYAKU TSUKI	ga	sur place	zen kutsu dashi
+ >>> MAW GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

Techniques 3 & 4 :

<u>KICK TSUKI</u>	dr	percuter	zen kutsu dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	enchaîné	sur place
KICK GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE
+ >>> KIZAMI TSUKI	ga	pas glissé	suivi de
<u>KICK TSUKI</u>	dr	percuter	zen kutsu dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	avancer	zen kutsu dashi
KICK GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

MODULE 4 – 2 : RENZOKU TETSUI

(ENCHAINEMENTS SUR TETSUI)

en garde à gauche

Techniques 1 & 2 :

<u>GYAKU TETSUI</u>	ga	pas glissé	esquive droite
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

+ >>>	<u>GYAKU TETSUI</u>	ga	pas glissé	esquive droite
	MAW GERI	ga	déposer	
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

Avec adversaire en garde à droite

Techniques 3 & 4 :

<u>GYAKU TETSUI</u>	dr	pas glissé	kake dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	suivi de	kake dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

+ >>>	<u>GYAKU TETSUI</u>	dr	pas glissé	kake dashi
	MAW GERI	dr	déposer	
	<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	suivi de	zen kutsu dashi
	CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

MODULE 5-1: RENZOKU WAZA TSUKI
(TECHNIQUES D'ENCHAINEMENTS TSUKI - TETSUI)
 en garde à gauche

Combinaisons Techniques 1 & 2 :

<u>GYAKU TSUKI</u>	dr	pas glissé	zen kutsu dashi
<u>KICK GERI</u>	dr	sursaut	suivi de

<u>GYAKU TETSUI</u>	ga	pas croisé	kake dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

<u>GYAKU TSUKI</u>	dr	pas glissé	zen kutsu dashi
<u>KICK GERI</u>	dr	sursaut	suivi de

+ >>>> <u>GYAKU TETSUI</u>	ga	pas croisé	kake dashi
MAWASHI GERI	ga		suivi de
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

Combinaisons Techniques 3 & 4 :

<u>KICK TSUKI</u>	dr	percuter	zen kutsu dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	enchaîné	sur place
KICK GERI	ga	sursaut	suivi de

<u>GYAKU TETSUI</u>	dr	pas glissé	kake dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga		suivi de
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

<u>KICK TSUKI</u>	dr	percuter	zen kutsu dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	enchaîné	sur place
KICK GERI	ga	sursaut	suivi de

+ >>>> <u>GYAKU TETSUI</u>	dr	pas glissé	kake dashi
MAW GERI	dr	déposer	
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga		suivi de
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

MODULE 5-2: RENZOKU WAZA TETSUI
(TECHNIQUES D'ENCHAINEMENTS TETSUI - TSUKI)
 en garde à gauche

Combinaisons Techniques 1 & 2 :

<u>GYAKU TETSUI</u>	ga	pas glissé	esquive droite
MAW GERI	ga	déposer	

<u>KICK TSUKI</u>	dr	percuter	zen kutsu dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	enchaîné	sur place
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE
<u>GYAKU TETSUI</u>	ga	pas glissé	esquive droite
MAW GERI	ga	déposer	

<u>KICK TSUKI</u>	dr	percuter	zen kutsu dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	enchaîné	sur place
+ >>> MAW GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

Avec adversaire en garde à droite

Combinaisons Techniques 3 & 4 :

<u>GYAKU TETSUI</u>	dr	pas glissé	esquive gauche
MAW GERI	dr	déposer	

<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	suivi de	zen kutsu dashi
KICK GERI	ga	suivi de	
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE
<u>GYAKU TETSUI</u>	dr	pas glissé	esquive gauche
MAW GERI	dr	déposer	

<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	suivi de	zen kutsu dashi
<u>GYAKU TSUKI</u>	dr	enchaîné	sur place
MAW GERI	dr	déposer	
<u>GYAKU TSUKI</u>	ga	suivi de	zen kutsu dashi
CHIKAMA TSUKI	dr	MATE ...	KAMAE

MODULE 6 : TECHNIQUES KUMITE

I) KIHON KUMITE : ENCHAINEMENT DE TECHNIQUES D'ASSAUTS
(VOIR LES RENZOKU TSUKI & TETSUI)

II) IPPON KUMITE : ASSAUT CONVENTIONNEL SUR 1 PAS
(KUMITE CONVENTIONNEL = YAKUSOKU KUMITE)

AVEC 5 ATTAQUES ENONCÉES : OI TSUKI CHUDAN, OI TSUKI JODAN,
MAWASHI TSUKI JODAN, MAE GERI CHUDAN ET MAWASHI GERI JODAN.

1) KIHON IPPON KUMITE : UNE ATTAQUE CONVENTIONNELLE
(EXPRESSION TECHNIQUE) SUR UKE DÉSIGNÉ (ASSAUT TECHNIQUE)
PROTECTIONS : AUCUNE

2) MAWARI IPPON KUMITE : SERIE RAPIDE D'ASSAUTS SUCCESSIFS
(EXPRESSION COMBAT) CONVENTIONNELS SUR UKE :
REPETITION D'UNE MEME ATTAQUE
PAR PLUSIEURS PARTENAIRES
EN CERCLE (RANDORI CONVENTIONNEL)
PROTECTIONS : CASQUES UNIQUEMENT
POUR LES ATTAQUANTS & GANTS POUR
TOUT LE MONDE

III) JYU KUMITE : ASSAUT LIBRE (EXPRESSION COMBAT)

1) JYU IPPON KUMITE : UN ASSAUT LIBRE DE TORI SUR UKE
(UNE SEULE ATTAQUE LIBRE SUR 1 PAS)
PROTECTIONS : CASQUE UNIQUEMENT
POUR TORI & GANTS POUR LES 2

2) JYU KUMITE : COMBAT LIBRE ENTRE TORI ET UKE
PROTECTIONS : CASQUES & GANTS
POUR TORI ET UKE
(ON CHERCHE A TOUCHER LE CASQUE)

IV) JU-KUMITE : KUMITE TECHNIQUE LÉGER ET CONTINU
(RANDORI SOUPLE)

REMARQUE IMPORTANTE : LE TRAVAIL AVEC CASQUE PERMET UN
COMBAT DE PERCUSSION SÉCURISÉ : IL PERMET DE TOUCHER AU VISAGE
AVEC DES ATEMIS RAPIDES, MAIS PARFAITEMENT CONTROLÉS : CE N'EST
PAS DU FULL CONTACT, MAIS UN KUMITE TRADITIONNEL « ONE TOUCH ».

MODULE 7 : TECHNIQUES DEFENSE AIKIDO (GOSHIN-JITSU)

- 1) CLES DE POIGNETS : (KOTE OSAE) + **LOCK FLOW KOTE OSAE**

	KOTE GAESHI	(torsion extérieure)
NI-KYO	KOTE MAWASHI	(torsion intérieure)
SAN-KYO	KOTE HINERI	(torsion vers le haut)
	KOTE KUDAKI	(pression tranchant)
	KOTE GATAME	(flexion inverse)
	KOTE GARAMI	(en flexion)

- 2) CLES DE BRAS : (UDE OSAE) + **LOCK FLOW UDE OSAE**

	IK-KYO	UDE GATAME	(bras étendu)
		MUNE GATAME	(sur poitrine)
(2 formes)	ROK-KYO	HIJI KIME OSAE	(contrôle coude)
		UDE GARAMI	(bras enroulé)
	GO-KYO	UDE NOBASHI	(bras compressé)
		UDE GAESHI	(flexion extérieure)

- 3) PROJECTIONS : (NAGE WAZA)

	SHIHO NAGE	(4 directions)
	IRIMI NAGE	(en rentrant)
	KAITEN NAGE	(en rotation)
	TENBIN NAGE	(en balance)
	(ou UDE KIME NAGE)	

- 4) CHUTES AU SOL: (OTOSHI WAZA)

	MAE OTOSHI	(chute avant)
	USHIRO OTOSHI	(chute arrière)
	AIKI OTOSHI	(chute latérale)

- 5) SUTEMIS : (3 SUTEMIS)

	SHODAN	(prise col par avant)
	NIDAN	(prise col par arrière)
	SANDAN	(encerclément tête)

MODULE 8 : LOCK FLOW DRILL

LOCK FLOW KOTE OSAE

KOTE KUDAKI (FORME 1)

KOTE GAESHI

KOTE KUDAKI (FORME 2) - NIKKYO

KOTE MAWASHI (FORME 1)

KOTE MAWASHI (FORME 2)

KOTE KUDAKI (FORME 3)

KOTE GARAMI

KOTE HINERI

LOCK KOTE GATAME

LOCK FLOW UDE OSAE

MUNE GATAME

HIJI KIME OSAE (ROKKYO)

UDE KIME NAGE (TENBIN NAGE)

UDE GATAME GEDAN

LOCK UDE GAESHI JODAN

KOTE HINERI

SHIHO NAGE

KAITEN NAGE

UDE GATAME

KOTE MAWASHI

LOCK UDE NOBASHI

MODULE 9: TECHNIQUES GOSHIN NAGE

ENCHAINEMENTS DYNAMIQUES D'AUTODEFENSE **PROJECTIONS - CLES - SOUTEMIS**

BLOCAGES LATERAUX (INT. & EXT.) : SHUTO UKE + **GYAKU TSUKI**

+ TENBIN NAGE

- 1) SHODAN : + **KOTE GAESHI** (+ UDE GARAMI)
- 2) NIDAN : + **KOTE MAWASHI** (+ UDE NOBASHI)
- 3) SANDAN : **RETOUR PASSAGE INTERIEUR** (+ TETSUI UCHI)
+ **KOTE HINERI** (+ UDE GATAME)
ou 7) GEDAN BARRAI + **SUTEMI SHODAN** (col par avant)
- 4) YODAN : **RETOUR JODAN BARAI**
+ **IRIMI NAGE** (+ UDE GATAME)
ou 8) **SUTEMI NIDAN** (col par arrière)
- 5) GODAN : **RETOUR SHUTO USHI** + HITSUI GERI
+ **KAITEN NAGE** (+ UDE NOBASHI)
ou 9) **SUTEMI SANDAN** (encercllement tête)
- 6) ROKUDAN : **PASSAGE EXTERIEUR** + **SHIHO NAGE** (+ UDE GARAMI)

MODULE 10 : APPLICATIONS SELF-DEFENSE

1) SUR ATTAQUES KARATE

- OI TSUKI [COUP DE POING DIRECT] VISAGE
- MAWASHI TSUKI [CROCHET CIRCULAIRE] VISAGE
- MAE GERI [COUP DE PIED DIRECT]
- MAWASHI GERI [COUP DE PIED CIRCULAIRE]
- URA (MAWASHI) GERI [COUP DE PIED (CIRCULAIRE) EN REVERS]

2) SUR SAISIES

- DU POIGNET A 1 MAIN [DE FACE EN DIRECT – EN CROISE]
- DU POIGNET A 2 MAINS [DE FACE]
- DES 2 POIGNETS [DE FACE – DE DOS]
- EXTERIEUR DU BRAS [DE FACE – LATERAL – DE DOS]
- REVERS DU COL [DE FACE A 1 MAIN – A 2 MAINS]
- TAILLE ENLACEE BRAS LIBRES [DE FACE – DE DOS]
- TAILLE ET BRAS ENLACES [DE FACE – DE DOS]
- GORGE DE FACE A 1 MAIN
- GORGE DE FACE A 2 MAINS
- COU ENLACE DE COTE SOUS LE BRAS

3) SUR ATTAQUES MATRAQUE [DE FACE]

- DE HAUT EN BAS
- LATERALEMENT
- EN REVERS LATERAL

4) SUR ATTAQUES COUTEAU

- PIQUE AU VENTRE
- PIQUE AU COU
- DE HAUT EN BAS [PRISE EN PIC A GLACE]

5) SUR MENACES AVEC CONTACT COUTEAU

- PIQUE ABDOMEN
- PIQUE DANS LE DOS
- LAME SUR LA GORGE [PRISE NORMALE ET EN PIC A GLACE]

6) SUR MENACES AVEC CONTACT REVOLVER

- ABDOMEN
- VISAGE
- DANS LE DOS
- DERRIERE LA TETE

MODULE 11: PROGRAMME SHODAN-SHIKEN DU KARATE GOSHIN-BUDO

I) EXPRESSION TECHNIQUE

POSITION DE DEPART : UKE EST EN YOI (POSITION D'ATTENTE)
TORI EST EN ZEN KUTSU DACHI

DEMONSTRATION LIBRE DES TECHNIQUES DE DEFENSE DU STYLE :

- ATEMIS WAZA (PERCUSSION)
- UKE WAZA (BLOCAGES)
- KATAME WAZA (CLES)
- NAGE WAZA (PROJECTIONS)

KIHON-IPPON KUMITE : DEFENSES CONTRE UNE ATTAQUE CONVENTIONNELLE SUR 1 PAS

ATTAQUES : OI TSUKI CHUDAN – OI TSUKI JODAN – MAWASHI TSUKI
JODAN - MAE GERI CHUDAN – MAWASHI GERI JODAN

DORI-KUMITE : DEFENSES SUR 10 SAISIES AU CHOIX (VOIR LISTE)

BUKI-KUMITE : DEFENSES CONTRE ATTAQUES ARMEES

- 3 ATTAQUES MATRAQUE (DE HAUT EN BAS, LATERALES ET REVERS)
- 3 ATTAQUES COUTEAU (EN PIQUE, DE HAUT EN BAS, DE BAS EN HAUT)
- 2 MENACES COUTEAU (LAME SUR LA GORGE – 2 PRISES COUTEAU)
- 2 MENACES REVOLVER (POITRINE ET DOS)

II) EXPRESSION COMBAT

POSITION DE DEPART : TORI ET UKE SONT EN KAMAE (EN GARDE)

MAWARI IPPON KUMITE : 2 SERIES DE 5 ASSAITS CONVENTIONNELS
SUR 1 PAS (RANDORI RAPIDE) SUR ATTAQUES OI TSUKI ET MAE GERI

- REPETITION RAPIDE D'UNE MEME ATTAQUE CONVENTIONNELLE
- UKE EST ATTAQUE PAR PLUSIEURS PARTENAIRES EN CERCLE
- TOUTES LES DEFENSES DE UKE DOIVENT-ETRE DIFFERENTES

JYU-IPPON KUMITE : 3 ASSAITS LIBRES SUR 1 PAS SUR UKE

JYU KUMITE : COMBAT LIBRE ENTRE TORI ET UKE (AVEC CASQUE)

MODULE 12 : CRITERES DE COTATION **DES TECHNIQUES**

(SHODAN SHIKEN)

UNE ATTITUDE MARTIALE :

DETERMINATION - REGARD
ESPRIT EN EVEIL - ZANCHIN
CONCENTRATION - VIGILANCE
ENGAGEMENT CONTINU
RESPECT DU PARTENAIRE

DES TECHNIQUES DE QUALITE :

APPROPRIEES A L'ATTAQUE
BONNE FORME DES TECHNIQUES
POSITIONS CORRECTES
RYTHME - CONTROLE - EQUILIBRE
BON TIMING - DISTANCE CORRECTE

DES ATEMIS REELS :

GRANDE VIGUEUR - ENERGIE
PUISSANCE - KIME
VITESSE D'EXECUTION
BON CONTROLE – PRECISION
BONNE FORME DES ATEMIS