



# FORMES D'ATTAQUES

## Programme pour le passage de 1<sup>er</sup> Kyu

### SUWARI WAZA

<u>Katate dori</u>	ikkyo - nikyo - kote gaeshi - irimi nage
<u>Ai hammi katate dori</u>	ikkyo - irimi nage
<u>Ryote dori</u>	kokyu ho
<u>Kata dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo
<u>Ryo kata dori</u>	ikkyo - nikyo
<u>Shomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - <b>gokyo</b> - irimi nage - kote gaeshi
<u>Yokomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo - irimi nage - <b>kote gaeshi</b>

Toutes les techniques réalisables en suwari waza

### HAMMI HANTACHI WAZA

<u>Katate dori</u>	<b>nikyo</b> - shiho nage - uchi kaiten nage – soto kaiten nage
<u>Ryote dori</u>	shiho nage
<u>Shomen uchi</u>	<b>ikkyo</b> - <b>nikyo</b> - <b>gokyo</b> - irimi nage - kote gaeshi

Toutes les techniques réalisables en hammi handachi waza

### TACHI WASA

<u>Katate dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - shiho nage - tenchi nage - kote gaeshi - irimi nage - uchi kaiten nage - kokyu nage - ude kime nage - sokumen irimi nage - sumi otoshi - aiki otoshi - koshi nage
<u>Ai hammi katate dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - shiho nage - irimi nage - kote gaeshi - ude kime nage - koshi nage
<u>Ryote dori</u>	ikkyo - tenchi nage - shiho nage - kote gaeshi - irimi nage
<u>Katate ryote dori</u>	ikkyo - nikyo - kote gaeshi - ude kime nage - kokyu ho - irimi nage - <b>juji garami</b>
<u>Kata dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo

<u>Kata dori men uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - shiho nage - irimi nage - kote gaeshi
<u>(Mae) ryo kata dori</u>	sokumen irimi nage
<u>Muna dori</u>	shiho nage
<u>Ushiro ryote dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - kote gaeshi - shiho nage - irimi nage - ude kime nage - juji garami - sokumen irimi nage
<u>Ushiro ryo hiji dori</u>	ikkyo
<u>Ushiro ryo kata dori</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - sokumen irimi nage
<u>Ushiro eri dori</u>	kote gaeshi - shiho nage
<u>Ushiro kata dori kubi shime</u>	kote gaeshi - shiho nage
<u>Shomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo - irimi nage - kote gaeshi - shiho nage - soto kaiten nage - uchi kaiten nage
<u>Yokomen uchi</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo - shiho nage - ude kime nage - kote gaeshi - irimi nage
<u>Chudan tsuki</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - irimi nage - kote gaeshi - kaiten nage
<u>Jodan tsuki</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - hiji kime osae - shiho nage - irimi nage - kaiten nage
<u>Diverses applications sur</u>	ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - kaiten nage - sumi otoshi
<u>Toutes les applications de</u>	ude kime nage à partir de la base shiho nage Hiji kime osae à partir de la base ikkyo et nikyo ura
<u>Diverses formes d'attaques</u>	kokyu nage - koshi nage - sokumen irimi nage

Rouge : attaques / techniques en plus du grade précédent