



# 4e DAN Yondan

1. Hitoriwaza complet
2. Tsuzukiwaza 17 (Katadori Menuchi)
3. Tsuzukiwaza 20 (Jonage)
4. Tsuzukiwaza 29 (Bokken Kunitachi 1)
5. Tsuzukiwaza 30 (Bokken Kunitachi 2 - Shinken)
6. Tsuzukiwaza 28 (Jo et Bokken 2) (\*)

# 17 Katadori Menuchi

---

## **Irimi Statique**

En statique. En repassant le bras sur le coude, descendre sur jambe opposée.

## **Irimi dynamique**

En directe, en repousser paume des mains en bas. Uke n'a pas le temps d'armer.

## **Kokyunage ude mawashi**

Absorber sur place et retourner uke puis ude mawashi

## **Kokyunage hachi no ji**

Absorber en reculant et enrouler en hachi no ji

## **Nikyo**

Absorber en tournant reculant et saisir la main Contrôler le coude puis le poignet au creux de l'épaule. Au sol, changer main pour faire la clé.

## **Uragaeshi Sankyo nage**

Prendre le bout des doigts. Repasser l'autre bras dans le coude.

## **Zenpo nage**

Projection directe

# 20 Jo Nage (LR)

---

**Kokyunage**

**Kirikaeshi**

**Zenpo nage**

jo tenu « pagaie

**Ushiro Gaeshi**

**Nikyo**

**Koteoroshi**

**Shiho nage**

**Sakatemochi Ushiro Zenpo**

**Randori 3 ukes**

Zenpo nage (haut, bas)

Sereitsu

Sanningake

# 29 Boken Kumitachi 1

---

Travail à deux—Prendre une fois la distance. Les deux avancent, puis reviennent à leur position de départ à chaque mvt.

<b>1</b>	<b>Kote Uchi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uke attaque sur dessus poignet Nage vers tsuba.</li><li>• Uke attaque sur dessus poignet, Nage avance pied droit et arrête.</li><li>• Uke attaque sur dessus poignet, Nage avance pied droit et repousse, obligeant Nage à se mettre sur son genou gauche.</li></ul>
<b>2</b>	<b>Dô Uchi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uke attaque à Droite</li></ul>
<b>3</b>	<b>Gyaku Dô Uchi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uke attaque à Gauche</li></ul>
<b>4</b>	<b>Tsuki</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Une fois.</li></ul>
<b>5</b>	<b>Shomenuchi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Un fois—arrêt devant visage.</li></ul>
<b>6</b>	<b>Yokomenuchi-Gyaku Yokomenuchi</b>

# 30 Boken Kunitachi 2 + Shinken

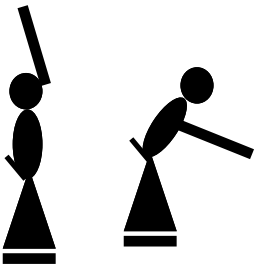
---

Travail à deux—Prendre une fois la distance. Uke me met en garde. Nage recule puis exécute.

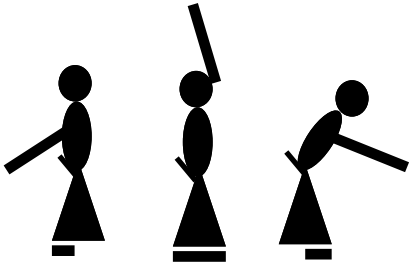
<b>1</b>	<b>Shomen uchi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les deux en garde jodan</li><li>• Puis uke</li><li>• Puis nage .</li></ul>
<b>2</b>	<b>Shomen Uchi (Gedan)</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uke en garde jodan</li><li>• Puis nage</li></ul>
<b>3</b>	<b>Shomen Uchi (Gedan) - Ushiro Shomen</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uke en garde jodan et reste</li></ul>
<b>4</b>	<b>Kesagake Yokobarai</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uke en jodan et coupe</li><li>• Droite</li><li>• Gyaku</li></ul>
<b>5</b>	<b>Kesagake Yokobarai</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uke en jodan et ne bouge pas</li><li>• Droite à genou</li><li>• Gyaku à genou</li></ul>
<b>6</b>	<b>Yokomenuchi-Gyaku Yokomenuchi</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Uke en garde shudan et suit</li><li>• Puis uke se remet en jodan et nage fait les yokomenuchis sur place</li><li>• Reprise de la position initiale et salut.</li></ul>

# 33 Shinken

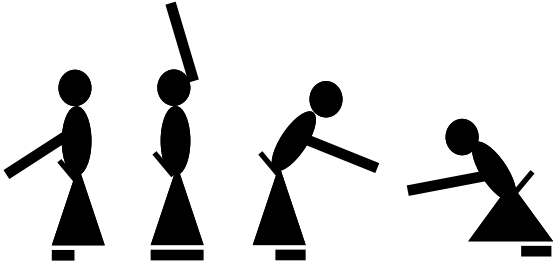
Nota : Pied droit = demi trait - pieds joints = trait.



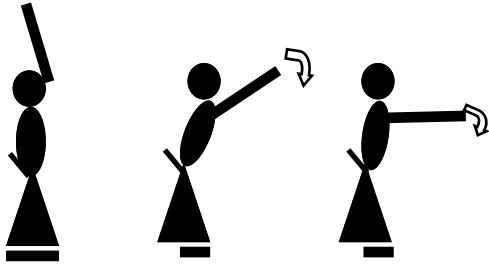
1. Chudan Shomenuchi



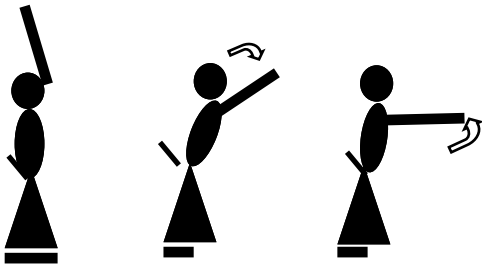
2. Gedan Shomenuchi



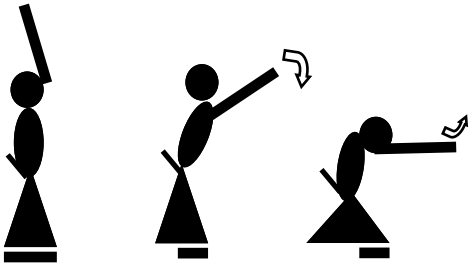
3. Gedan Shomenuchi - Ushiro Shomenuchi



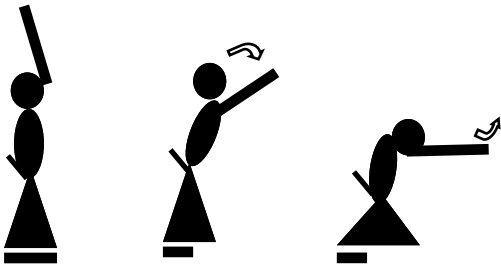
4. Kesagake Yobarai(Z)



5. Gyaku Kesagake Yobarai(Z)



6. Kesagake Yobarai à genou (Z)



7. Gyaku Kesagake Yobarai à genou (Z)



8. Yokomenuchi et Gyaku Yokemenuchi

# 28 Jo et Boken 2

Pas demandé à l'examen

En relation avec Jo 2, Uke bouge avec le boken comme ci dessous

1	Uke un pas en arrière garde à droite
2	Idem
3	Uke un pas en arrière garde à gauche
4	Uke Shomenuchi et Nage descend Boken de Uke
5	Uke un pas en arrière garde à gauche
6	Uke un pas en arrière garde à gauche
7	Uke descend boken
8	Ne pas bouger
9	Ne pas bouger
10	Ne pas bouger
11	Uke un pas en arrière garde à droite
12	Ne pas bouger
13	Ne pas bouger
14	Ne pas bouger
15	Uke un pas en arrière garde à droite
16	Uke garde la distance
17	Uke Shomenuchi un pas en arrière garde à droite
18	Uke un pas en arrière garde à droite
19	Uke un pas en arrière garde à gauche
20	Uke un pas en arrière garde à gauche
21	Uke Shomenuchi un pas en arrière garde à droite
22	Uke un pas en arrière garde à droite