



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 Kunitachi 1

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

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

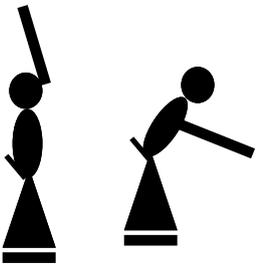
30 Boken Kunitachi 2 + Shinken

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

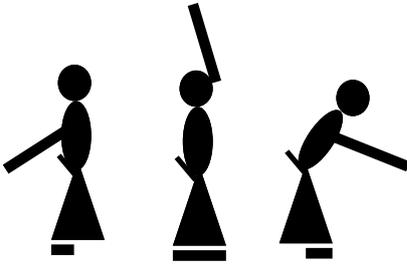
| | |
|----------|---|
| 1 | Shomen uchi <ul style="list-style-type: none">• Les deux en garde jodan• Puis uke• Puis nage . |
| 2 | Shomen Uchi (Gedan) <ul style="list-style-type: none">• Uke en garde jodan• Puis nage |
| 3 | Shomen Uchi (Gedan) - Ushiro Shomen <ul style="list-style-type: none">• Uke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

33 Shinken

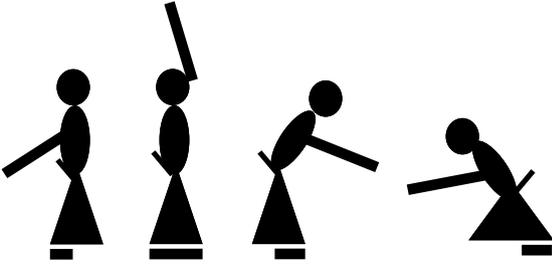
Nota : Pied droit = demi trait - pieds joints = trait.



1. Chudan Shomenuchi



2. Gedan Shomenuchi



3. Gedan Shomenuchi - Ushiro Shomenuchi



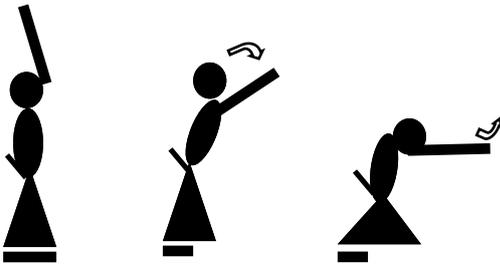
4. Kesagake Yobarai(Z)



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 |