

Progression par ceinture : 2^{ème} kyu, ceinture bleue



Séquences tactiques : Anticipation, attaque dans l'attaque, reprise d'initiative, redoublement d'attaque.

Perfectionnement des HTF : appuis, déplacements, postures et gardes, actes défensifs, déséquilibre.

Nomenclature Judo : Tori utilise la force de Uke pour le projeter ; Travail dynamique

KOSHI-WAZA	ASHI-WAZA
Hane-Goshi	Ko-soto-gake ; Uchi-mata ; Okuri-ashi-barai ; O-soto-guruma
SUTEMIS (sacrifices)	Spécifique Jujitsu
Yoko-guruma ; Yoko-wakare ; Ura-nage	Kokyu-nage ; Ude-kime-nage

ATEMI-WAZA (art de frapper les points vitaux):

ASHI-WAZA
Ushiro-ura-mawashi-geri ; O-mawashi-barai

KANTSETSU-WAZA (clés)

Kibizu-kantsetsu	Ashi-gatame	Ashi-garami
Ude-garami	Kubi-kantsetsu	Seoi-kantsetsu

SHIME-WAZA (étranglements)

Katate-jime	Sode-guruma-jime	Sankaku-jime	Kata-juji-jime
-------------	------------------	--------------	----------------

KATAS :

- 12 premières techniques des « 16 », 8 (3^{ème} kyu) + saisie des cheveux de face, saisie des épaules du côté, double poussée de face avec les mains, naname-tsuki.
- Ripostes imposées de la série C (1,2 et 3) du « Duo-system ».



- 9 premières techniques du Goshin-jitsu : 6 (3^{ème} kyu) + :



TECHNIQUES DE DÉFENSE :

Aborder les techniques défense en renforçant les habilités techniques fondamentales (appuis, déplacement, action de déséquilibre, actes défensifs) selon les attaques sincères suivantes :

- menace de face, du côté et par l'arrière,
- saisie d'un poignet en direct et croisé,
- saisie des deux poignets de face, par l'arrière,
- mae-geri et mawashi-geri,
- saisie à la gorge de face, par l'arrière,
- ceinture de face, de côté et par l'arrière,
- attaque circulaire à la matraque,
- attaque au couteau « haut-bas »,
- attaque au couteau « bas-haut »,
- piqué du couteau de face,
- attaque au bâton (libre)

- Trouver deux ripostes différentes par attaques en variant les techniques.

La riposte doit être simple, franche et efficace et doit respecter la suite logique :

- Esquive/blocage/dégagement,
- Riposte,
- Projection/clé/amenée au sol,
- Contrôle.

NE WAZA (Défense au sol) :

- Tori et uke à genoux : naname-shuto,
- Tori et uke à genoux : riposte en hara-gatame,
- Tori debout : les retournements de Uke sur le ventre,
- Tori sur le dos, Uke approche : clés de jambes.

Méthodes d'entraînement

Uchi-komi : 1 technique judo, 1 technique jujitsu	Kakari-geiko d'atemi (en déplacement)
---------------------------------------------------	---------------------------------------