



PROGRAMME DES GRADES SECTIONS JEUNE

Programme commun à tous les grades

- 1) REISHIKI Comportement au dojo
 - a) Etre assidu
 - b) Etre ponctuel
 - c) Ne pas se déplacer pieds nus hors des tatamis
 - d) Correctement habillé
 - e) Rester poli et ne pas dire de 'gros mots'
 - f) Salut en montant sur les tatamis et en sortant
 - g) Salut son partenaire avant de travailler avec lui, et lorsque c'est terminé
 - h) Ne pas être dissipé et faire le travail demandé par le professeur

Programme LISERET UN

- 2) UKEMIS (Chutes)
 - a) Roulade arrière (départ arrêté)
 - b) Roulade avant (départ arrêté)
- 3) Déplacements en SHIKKO (A genoux)
 - a) Avancer à genoux
- 4) Déplacements en TACHI (Debout)
 - a) ENKA : Demi tour sur place
- 5) TECHNIQUES : connaître les noms, réaliser les saisies et les techniques suivantes
 - a) Saisie AI AHNMI KATATE DORI (saisie croisée) technique IKKIO
 - b) Saisie KATATE DORI (saisie directe) technique TENSHI NAGE

Programme LISERET DEUX

Maitriser le programme du liseret un, plus les techniques suivantes :

- 1) UKEMIS : Chutes
 - a) Chute arrière (avec brise chute)
 - b) Chute avant (avec brise chute)
 - c) Saisie du jo sur sollicitation du professeur et chute sans lâcher
- 6) Déplacements en SHIKKO (A genoux)
 - a) Avancer et Faire demi-tour
- 7) Déplacements en TACHI (Debout)
 - a) TENKAN (déplacement du pied arrière) faire demi tour
- 8) TECHNIQUES connaître les noms, réaliser les saisies et les techniques suivantes
 - a) KATATE DORI (saisie directe) technique UCHI KAITEN NAGE
 - b) KATATE DORI (saisie directe) technique KOKYU NAGE
 - c) AI AHNMI KATATE DORI (saisie croisée) technique SHIHO NAGE





Programme 5 Kyu (barrette jaune)

Maitriser le programme du liseret deux, plus les techniques suivantes :

- 2) UKEMIS : Chutes
 - a) Chute avant par dessus un obstacle

- 9) Déplacements en SHIKKO (A genoux)
 - a) Avancer et Faire demi-tour

- 10) Déplacements en TACHI (Debout)
 - a) IRIMI TENKAN (avancer un pas et TENKAN)

- 11) TECHNIQUES connaître les noms, réaliser les saisies et techniques suivantes
 - a) KATATE DORI (saisie directe) technique IKKIO
 - b) AI AHNMI KATATE DORI (saisie croisée) technique SHIHO NAGE
 - c) RYOTE DORI (Saisir les deux poignets) technique TENSHI NAGE

- 12) TECHNIQUES en SUWARI (A genoux) connaître les noms, réaliser les saisies et techniques suivantes
 - a) AI AHNMI KATATE DORI (saisie croisée) Technique IKKIO

