

LISTE DES TECHNIQUES - PASSAGE GRADE DAN

A – SUWARIWAZA Techniques à partir de la position assise

1) SHOMEN UCHI Coup de face à la tête avec le tranchant de la main IKKYO

NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

2) YOKOMEN UCHI Coup de côte à la tête avec le tranchant de la main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

3) KATA DORI Prise d'une manche à hauteur de l'épaule

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE

4) RYOTE DORI Prise des deux poignets

KOKYUHO IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI

5) RYOKATA DORI Prise des épaules à deux mains

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO

B - HANMIHANDACHIWAZA Techniques effectuées à partir de la position assise face à un partenaire debout

1) KATATE DORI Prise d'un poignet correspondant à une main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE

KAITENNAGE

SUMIOTOSHI
KOKYUNAGE

2) RYOTE DORI Prise des deux poignets

SHIHONAGE
KOKYUNAGE

3) USHIRO RYOKATA DORI Saisie arrière des manches à hauteur des épaules

IKKYO
NIKYO
SANKYO
KOKYUNAGE

C – TACHIWAZA Techniques debout de face

1) AIHANMI KATATE DORI Prise d'un poignet opposé à une main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOSHINAGE
SUMIOTOSHI
KOKYUNAGE

2) KATATE DORI Prise d'un poignet correspondant à une main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
SUMIOTOSHI
HIJIKIMEOSAE (UDEHISHIGI)
UDEKIMENAGE
UDEGARAMI
KOKYUNAGE

3) KATA DORI Prise d'une manche à hauteur de l'épaule

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOKYUNAGE

4) MUNA DORI Prise des revers à une main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
SHIHONAGE
KOKYUNAGE

5) RYOTE DORI Prise des deux poignets

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
TENCHINAGE
KOSHINAGE
KOKYUNAGE

6) RYOKATA DORI Prise des épaules à deux mains

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
AIKIOTOSHI
KOKYUNAGE

7) KATATE RYOTE DORI Prise d'un poignet à deux mains

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KOKYUHO
KOKYUNAGE
KOSHINAGE
UDEKIMENAGE
JUJIGARAMI

8) CHUDAN TSUKI Coup de poing à l'abdomen

IKKYO
SANKYO (UCHIKAITEN)
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE

KAITENNAGE
KOKYUNAGE
UDEKIMENAGE
HIJIKIMEOSAE
USHIROKIRIOTOSHI

9) JODAN TSUKI Coup de poing au visage

IKKYO
SANKYO (UCHIKAITEN)
IRIMINAGE KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE
UDEKIMENAGE

9) SHOMEN UCHI Coup de face à la tête avec le tranchant de la main

IKKYO
NIKYO
SANKYO (SOTOKAITEN, UCHIKAITEN)
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KAITENNAGE
KOKYUNAGE

10) YOKOMEN UCHI Coup de côté à la tête avec le tranchant de la main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
GOKYO
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOKYUNAGE

11) KATADORI MENUCHI Prise d'une manche à hauteur de l'épaule et coup de face à la tête avec le tranchant de la main

IKKYO
NIKYO
SANKYO
SHIHONAGE
UDEKIMENAGE
KOSHINAGE
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
KOKYUNAGE

12) MAE GERI Coup de pied de face
IRIMINAGE

D - USHIROWAZA Techniques debout arrière

1) USHIRO RYOTE DORI Saisie arrière des deux poignets

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
HIJKIMEOSAE
IRIMINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
JUJIGARAMI
KOSHINAGE
KOKYUNAGE

2) USHIRO RYOKATA DORI Saisie arrière des manches à hauteur des épaules

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO
KOTEGAESHI
IRIMINAGE
AIKIOTOSHI
KOKYUNAGE

3) USHIRO ERI DORI Saisie arrière à une main du col

IKKYO
NIKYO
SANKYO
YONKYO

4) USHIRO KATATE DORI KUBISHIME Saisie arrière d'un poignet et étranglement

IKKYO
SANKYO
KOSHINAGE
KOTEGAESHI
SHIHONAGE
KOKYUNAGE