

Progression par ceinture : 1^{er} kyu, ceinture marron

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	TE-WAZA
Utsuri-goshi, Ushiro-goshi	Kani-basami	Morote-gari ; Kata-guruma ; Te-guruma
SUTEMI (<i>sacrifice</i>)		Spécifique Jujitsu
Te-otoshi ; Te-gaeshi		Sukui-nage

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

ASHI-WAZA
Tobi-geri ; Ura-mawashi-barai ; Ushiro-mawashi-barai

KANTSETSU-WAZA (*clés*)

Koshi-kantsetsu ; Mune-gatame ; Hiza-gatame

SHIME-WAZA (*étranglements*)

Ebi-garami-jime (par enroulement du cou)	Do-jime (ciseaux au corps : compression des côtes)
--	--

KATAS :

- les « 16 » techniques imposées, 12 (2^{ème} kyu) +
Menace arrière, menace au couteau de face, coup de bâton circulaire niveau tempe, menace au revolver de face.
- Ripostes imposées de la série D (1,2 et 3) du « Duo-system ».



- 12 premières techniques du **Goshin-jitsu** : 9 (2^{ème} kyu) + :



TECHNIQUES DE DEFENSE :

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

- gyaku-katate-dori,
- mae-geri,
- ushiro-kubi-dori,
- yoko-dori,
- yodan-naname-tsuki

- Présenter les 5 techniques ci-dessus de la manière suivante : 1^{ère} au ralenti, 1^{ère} rapide, 2^{ème} au ralenti, 1^{ère} et 2^{ème} rapides, 3^{ème} au ralenti, 1^{ère}, 2^{ème} et 3^{ème} rapides, etc.

Le jugement portera :

- sur l'éventail démontré;
- sur la difficulté et la maîtrise technique;
- sur l'aspect tactique des solutions présentées;
- sur la cohérence et l'efficacité.

- Tirage au sort de 5 techniques parmi la nomenclature complète du judo-jujitsu debout.

NE WAZA (Défense au sol) :

Tirage au sort de 5 techniques parmi la nomenclature complète du judo-jujitsu au sol.

RANDORIS

L'aptitude au combat souple judo (sol et debout) sera évalué.

Critères d'évaluation : Sincérité, sécurité, habileté, construction technique.

Méthodes d'entraînement

Uchi-komi (2 techniques libres)	Kakari-geiko d'atemi (2mn)	Yaku-soku-geiko de projection
---------------------------------	----------------------------	-------------------------------