

## Programme Dan Goshin-shobu-jutsu

1er Dan : Synoptique (sans blocage)

		3 variations (y compris le blocage de la forme de base, présenté dans le tableau suivant)					Spécifique
Situation	attaques	5 <sup>ème</sup> kyu :	4 <sup>ème</sup> kyu :	3 <sup>ème</sup> kyu :	2 <sup>ème</sup> kyu :	1 <sup>ème</sup> kyu :	1er dan
Debout- contre debout	Dori	<u>Ai hanmi :</u>  - morote kubi shime oshi - mune dori utsu	<u>Gyaku hanmi :</u>  - mune dori - morote kubi shime oshi	<u>Ushiro</u>  - ryo-kata dori - ushiro katate dori to kubi shime	<u>Morote :</u>  - ai hanmi morote d. - au choix ("lâché de main" => "coup de coude ")	<u>Ushiro eri dori :</u>  - ushiro eri dori to shomen uchi	Encerclements faciles : - shitate dori, - uwate dori - yoko uwate dori , - mae kami dori , - mae yoko-kubi-gatame (encerclement latéral du cou , guillotine), - ushiro yoko-kubi-katame (venant par derrière),
	Te	<u>Shomen uchi</u>  - gyaku yoko guruma - tetssui shomen uchi	<u>Yoko uchi</u>  (sortie uchi) - jodan o mawashi tsuki - swing	<u>Feinte :</u>  - 3 latérales ◊ 1 yokomen - 3"verticales " ◊ 1 yokomen	<u>Tsuki</u>  - gyaku tsuki - kime maete tsuski	<u>Ushiro oshi</u>  - ushiro tetssui shomen uchi - au choix	randori aux armes
	Geri	<u>Ushiro ashi geri</u>  - mae geri keage - yoko geri	<u>Mawate geri :</u>  - jodan ushiro mawashi geri, - jodan ushiro tobi mawashi geri	<u>Tsugi-ashi geri</u>  - yoko yoko- geri - au choix	<u>Tobi geri :</u>  - au choix - au choix  (variations de défenses : ok)	<u>Mae ashi geri :</u>  - au choix - au choix  (parade avec bords tibia)	
Sol		Couché, contre uke à debout					<i>Ne waza : au sol à deux</i>
		<u>Coup de pied dans les jambes :</u>  - mawashi geri  (blocage du genou d'appui),... - 4 clefs pliées	<u>Sur le côté, attaque latérale des pieds</u>  - "Jodan" mae geri - au choix	<u>Sur le côté, attaque latérale des bras</u>  - "jodan" mawashi tsuki - tachi ryote oshi to ryote shime ne waza	<u>Entre les jambes</u>  - tori en shiko - "jodan" mawashi tsuki	<u>Katame:</u>  - kuzure kami shiho gatame : (un bras à l'envers) - kuzure yoko shiho gatame (bras sous le dos et katate/ sodeguchi dori)	Shime waza : étrangement  - Nami juji jime : à cheval, deux paumes vers soi - Kata te jime : sur base de yoko shiho gatame : avant-bras sur la glotte - Ryote jime : à cheval, deux poings qui tournent et serrent
Jyu waza							Un combat d'entraînement (kumite-te / randori)
Modules							" Attaque polyvalente de base "

## Programme Dan Goshin-shobu-jutsu

1er Dan : Synoptique que les blocages :

		Les <b>blocage</b> de la forme de base					
Situation	attaques	5 <sup>ème</sup> kyu :	4 <sup>ème</sup> kyu :	3 <sup>ème</sup> kyu :	2 <sup>ème</sup> kyu :	1 <sup>ème</sup> kyu :	
Debout- contre debout	Dori	<u><b>Ai hanmi :</b></u>  Fermeture pectoral / poignet pris interne: (sokumen) irimi	<u><b>Gyaku hanmi :</b></u>  Fermeture du pectoral : kokyu ho (Sokumen, empi)	<u><b>Ushiro</b></u>  Joindre mains bras en 2 temps, kote hineri	<u><b>Morote :</b></u>  Traction du poignet entrée latérale, empi et atemi croisé	<u><b>Ushiro eri dori :</b></u>  Uchi, main d'uke ude osae Soto, coude d'uke, passer l'épaule par-dessous et revenir en atemi	
	Te	<u><b>Shomen uchi</b></u>  Uke penché avt: pousser vers l'avant (waki katame)	<u><b>Yoko uchi</b></u> (sortie en uchi)  Gyaku kesa keru pour passer sous notre bras : bong sao	<u><b>Feinte</b></u>  Shomen->yoko men <b>puissant</b> :bong sao punch	<u><b>Tsuki</b></u>  Retrait rapide de la main sur oï tsuki : enchaîner en rafale (si nécessaire...)	<u><b>Ushiro oshi</b></u>  Idem eri dori	
	Geri	<u><b>Ushiro ashi geri (kin)</b></u>  Mawashi geri "shotokan" : attaquer l'autre jambe	<u><b>Mawate geri :</b></u>  Ushiro geri (eireutaire): saut sur le côté	<u><b>Tsugi-ashi geri</b></u>  Armé latéral (échap per blok): autre genou falling step	<u><b>Tobi geri :</b></u>  Uke se rattrape avec mains : lever/reculer + ou tomber dessus	<u><b>Mae ashi geri :</b></u>  Uke enchaîne poings : bon usage de la garde	
Sol	<b>Couché, contre uke à debout</b>					<i>Ne waza : au sol à deux</i>	
		<u><b>C pied dans jambes :</b></u>  Blocage en force : atemi : genou/ malléoles	<u><b>Attaque lat., pieds</b></u>  Blocage en force lors du coup de pied au ventre : usage du RT11	<u><b>Attaque lat bras</b></u>  S'écarte du shime attraper jambe et pousser du pied	<u><b>Entre les jambes</b></u>  Résiste en s'agrip pant haut sur du revers : hiza gatame	<u><b>Katame: :</b></u>  <i>Enchaîner sur la résis tance : usage de la jambe, atemi des genoux,...</i>	