

Programme Dan Goshin-shobu-jutsu

2ème Dan synoptique (sans les réactions)

Situation de départ	Type d'attaques	5 variations (y compris le blocage de la forme de base)					Spécifique
		5 ^{ème} kyu :	4 ^{ème} kyu :	3 ^{ème} kyu :	2 ^{ème} kyu :	1 ^{ème} kyu :	2ème dan
Debout-contre debout	Dori	<u>Ai hanmi :</u> - ... mune dori oshi - ... mune ura-te dori - ... ryo-mune dori oshi - ... morote kubi shime hajimari - au choix	<u>Gyaku hanmi :</u> - yoko sode dori utsu - yoko kata dori utsu - y. morote kubi shime - ryote dori to hiza geri - kumi-kata no judo	<u>Ushiro</u> - ... ryo-hiji dori - ... uwate dori - (yoko) kami d - ... yoko-kubi-katame hajimari - ... ude kubi jime = hadaka hajimari	<u>Morote dori:</u> - jodan m. d. - yoko kata to katate dori - ai hanmi ura-te morote dori - le reste au choix	<u>ushiro eri dori :</u> - ushiro eri dori oshi - ushiro eri dori utsu - ushiro eri dori hajimari + ushiro geri	+ Encerclements et saisies faciles en +du 1 dan - (ushiro uwate dori : voir variations de ushiro dori) - yoko shitate dori, - yoko do ichi-ude-dori (tronc par le côté à un seul bras), - hara mae-geri to mae yoko-kubi gatame, - Yotsugimi kumi kata (prise " sumo " du kodokan) - yoko ryo-kata uwate-ude-dori (1 bras) + étreintes verrouillées et briser de garde (ô kihon) + ai hanmi / gyaku hanmi
	Te	<u>Shomen uchi</u> - en aymuni ashi , - en tsugi ashi	<u>Yoko uchi</u> - yoko guruma , - mae-te kesa keru, - y. jodan. mawashi tsuki - tetsui kessa leri	<u>Feinte yokomen :</u> - 5 latérales ◯ 1 yokomen - 5 "verticales" ◯ 1 yokomen	<u>Tsuki</u> - ippon tote g. t . - ago tsuki - maete tsuski - mune oshi - jodan teisho	<u>Ushiro oshi</u> - au choix	- tanbo : uchi et tsuki à 2 mains - menace de couteau, hauteur ventre - bras, longue distance : en « tai no sen »
	Geri	<u>Ushiro ashi geri</u> - mawashi geri - mikazuki geri - ura mikazuki geri - mae geri kekomi	<u>Mawate geri :</u> - mikazuki geri to ushiro mawashi geri, - le reste au choix	<u>Tsugi-ashi geri</u> - tout au choix	<u>Tobi geri :</u> - tout au choix Variations de maai (nagashi (hiraki) si proche)	<u>Mae ashi geri :</u> - henka de défense : bords du tibia	- jambes, " longue distance " : en « tai no sen »
Sol		Couché, contre uke à debout				Ne waza : au sol à deux	
		<u>Geri dans jambes :</u> - kakato geri , - 4 clefs tendues	<u>Sur le côté, des pieds</u> - au choix	<u>Sur le côté, bras</u> - gyaku hanmi ryote shime - "jodan" tsuki	<u>Entre jambes</u> - mawashi tsuki - le reste au choix	<u>Katame:</u> - kuzure kesa gatame (en biais, bras sous l'épaule) - gyaku kesa g (vers l'arr) - makura kesa g (jambe sous la tête d'uke) - kata g tête encerclée - kuzure tate g (bras coincé en kata gatame)	<u>Kansetsu waza</u> Ude garami : clef bras plié (sur base de yoko shiho gatame) Juji gatame : clef en croix, entre les jambes (sur base de yoko shiho gatame) Ude gatame : clef sur bras tendu coincé contre tori, (sur base de yoko shiho gatame) Hiza gatame : clef avec le genou (début entre les jambes) Ashi garami : clef avec le pied (début entre les jambes) <u>Shime waza</u> Kata jujui jime : à cheval, une paume en bas, une en haut Gyaku juji jime : à cheval, mains croisée, paume vers tori Hadaka jime : de dos, bras horizontal sur trachée, mains jointes Okuri eri jime : de dos, un bras sous l'aisselle, prise de revers Kata ha jime : de dos, prise d'un revers et du bras monté
						1 personne	contre 2 personnes
							" réflexes martiaux" + 1 au choix

Programme Dan Goshin-shobu-jutsu

2ème Dan synoptique (que les réactions)

Situation de départ	Type d'attaques	5 variations (y compris le blocage de la forme de base)					Spécifique
		5 ^{ème} kyu :	4 ^{ème} kyu :	3 ^{ème} kyu :	2 ^{ème} kyu :	1 ^{ère} kyu :	2ème dan
Debout-contre debout	Dori	<u>Ai hanmi :</u> <i>Uke ▼ (en tombant) ude sumi otoshi</i>	<u>Gyaku hanmi :</u> <i>Uke ▼ (tombant): sumi otoshi :</i>	<u>Ushiro</u> <i>Uke ▼ , une fois passer par dessus: hiza geri to oshi :</i>	<u>Morote dori:</u> <i>Uke ▼ , bras tendu shiho nage / ude kime</i>	<u>ushiro eri dori :</u> <i>- uchi, Uke ▼ sans mains : sokumen irimi - soto : a) coude ▼ , irimi b) uke tombe, do oshi :</i>	+ Encerclements faciles en +du 1 ^{er} et 2ème dan <i>mais uke ▼ => kin dori</i>
	Te						
	Geri						
Sol		Couché, contre uke à debout				<i>Ne waza : au sol à deux</i>	
		<u>Geri dans jambes :</u> <i>Echapper souple: attaque de l'autre jambe !</i>	<u>Sur le côté, des pieds</u> <i>Blocage en poussant des genoux : "gyaku" morote gari</i>	<u>Sur le côté, bras</u> <i>Enchaîner sur la résistance, en ce compris, uki gatame (immobilisatio n flottante : un genou sur le thorax et kumi-kata)</i>	<u>Entre jambes</u> <i>Blocage en appuyant sur la jambe haute : ate mi</i>	<u>Katame:</u> <i>Verrouillage: atemi sévères,...</i>	<u>Kansetsu waza</u> <i>+ Prévention des verrouillages : atemi sévères, ...</i> <u>Shime waza</u> <i>+ Prévention des verrouillages : atemi sévères, ...</i>
	<i>Randori/kumi-te</i>				<i>1 personne</i>	<i>contre 2 personnes</i>	
	<i>Modules</i>					<i>" réflexes martiaux" + 1 au choix</i>	