

2ème Dan : (version longue)

		5 variations (hors " réactions", voir tableaux ci-après)				Spécifique	
Situation de départ	Type d'attaques	5 ^{ème} kyu :	4 ^{ème} kyu :	3 ^{ème} kyu :	2 ^{ème} kyu :	1 ^{ème} kyu :	1er dan
Debout-contre-debout	Dori	<p>Ai hanmi:</p> <p>- ai hanmi mune dori oshi (saisie de la veste en poussant, en croisé).</p> <p>- ai hanmi mune ura-te dori : saisie du col au niveau poitrine avec la main arrière</p> <p>- ai hanmi ryo-mune dori oshi (prise des 2 revers en poussant)</p> <p>- ai hanmi morote kubi shime hajimari (tentative d'étranglement)</p>	<p>Gyaku hanmi :</p> <p>- gyaku hanmi yoko sode dori utsu (saisie de la manche à hauteur du coude, non croisée, en tirant et de profil),</p> <p>- ... yoko kata dori (utsu) (saisie de la manche à hauteur de l'épaule, en tirant et de profil),</p> <p>- ... yoko morote kubi shime (étranglement de côté, à 2 mains)</p> <p>- ryote dori to hiza geri (saisie des 2 mains et coup de genou),</p> <p>- sode dori to mune dori = kumi-kata judo (saisie de l'étoffe à hauteur du coude et du col à hauteur de poitrine, la position de base du judo),</p>	<p>Ushiro</p> <p>- ushiro ryo-hiji dori (saisie des 2 coudes de dos)</p> <p>- ushiro uwate dori (encercllement par-dessus les bras, de dos)</p> <p>- ushiro/yoko kami dori (saisie des cheveux par l'arrière, ou de côté en gyaku hanmi)</p> <p>- ushiro yoko-kubi-katame hajimari (tentative d'encercllement latéral du cou venant par derrière),</p> <p>- ushiro ude kubi shime (étranglement par derrière avec un seul bras) = ushiro hadaka jime hajimari (étranglement par derrière avec les bras)</p>	<p>Morote :</p> <p>- jodan morote dori (saisie à 2 mains d'un poignet en haut)</p> <p>- yoko kata to katate dori (saisie de l'épaule et du poignet, par le côté)</p> <p>- ai hanmi ura-te morote dori (saisie à 2 mains du poignet arrière, pieds croisés,),...</p> <p>- au choix</p>	<p>Ushiro eri dori :</p> <p>- ushiro eri dori oshi (saisie du col par derrière et poussée)</p> <p>- ushiro eri dori utsu (saisie du col par derrière et traction)</p> <p>- ushiro eri dori utsu hajimari (tentative de ...)</p> <p>+ usage de ushiro geri</p>	<p>+ Suite des " encercllements " faciles</p> <p>- (ushiro uwate dori, voir variations de ushiro dori)</p> <p>- yoko shitate dori (encercllement par-dessus les bras, en venant par le côté),</p> <p>- yoko do ichi-ude-dori (encercllement du tronc par le côté à un seul bras),</p> <p>- Yotsugimi kumi kata (prise " sumo " du kodokan) : un bras entoure la dos en passant sous le bras, l'autre bras passe par dessus le bras d'en face et attrape fermement le coude par dessus et le tire</p> <p>- hara-mae-geri to mae yoko-kubi-gatame (coup de pied au ventre+ encercllement latéral du cou venant par devant, guillotine)</p> <p>- yoko ryo-kata uwate-ude-dori (encercllement des épaules par le côté à un seul bras),</p> <p>+ Réagir en atemi aux étreintes totalement verrouillées de tous les encercllements de 1^{er} et 2^{ème} dan, étreintes commençant par un brisés de garde (ô kihon), + varier ai hanmi et gyaku hanmi</p>

Te	<p>Shomen uchi <i>(frappes verticales)</i></p> <p>- en aymuni ashi <i>(attaque de la main arrière),</i></p> <p>- en tsugi ashi <i>(attaque de la main avant)</i></p> <p>- le reste au choix</p>	<p>Yoko uchi <i>(frappes obliques)</i></p> <p>- yoko guruma (soto shuto uchi), <i>frappe horizontale externe au cou</i></p> <p>- mae-te kesa keri <i>(frappe oblique de la main avant),</i></p> <p>- yoko jodan mawashi tsuki <i>(frappe circulaire large haute latérale)</i></p> <p>- tetssui kessa leri <i>(coupe oblique avec le poing marteau)</i></p> <p>- au choix</p>	<p>Feinte yokomen :</p> <p>- 5 attaques latérales incluant un yokomen</p> <p>- 5 attaques "verticales" incluant un yokomen</p>	<p>Tsuki (coup de poing)</p> <p>- ippon tote gyaku tsuki <i>(coup de poing main arrière),</i></p> <p>- ago tsuki <i>(uppercut)</i></p> <p>- maete tsuski <i>(coup de poing en feinte)</i></p> <p>- mune oshi <i>(poussée poitrine)</i></p> <p>- jodan teisho : <i>(coup de paume au visage)</i></p>	<p>Ushiro oshi (poussée arrière)</p> <p>- tout au choix</p>	<p>- Défense contre un objet contondant (tanbo) court : uchi (taille) et tsuki (estoc) à 2 mains</p> <p>- Menace de couteau, hauteur ventre</p> <p>- Parades de combinaisons : - gauche – droite de boxe</p> <p>- Pouvoir présenter des techniques contre chaque percussion (bras) de longue distance en « tai no sen » (simultané à la fin de la frappe d'uke).</p>
Geri	<p>Ushiro ashi geri <i>(coups de pieds de jambe arrière)</i></p> <p>- mawashi geri <i>(Coup de pied circulaire fouetté)</i></p> <p>- mikazuki geri <i>(coup de pied chassant)</i></p> <p>- ura mikazuki geri <i>(coup de pied chassant inversé)</i></p> <p>- mae geri kekomi <i>(coup de pied frontal enfoncé)</i></p> <p>- au choix</p>	<p>Mawate geri :<i>(coups de pieds retournés)</i></p> <p>- mikazuki geri to ushiro mawashi geri, <i>(coup de pied chassant suivi de coup de pied fouetté en tournant)</i></p> <p>- le reste au choix</p>	<p>Tsugi-ashi geri <i>(Coups de pieds chassés)</i></p> <p>- tout au choix</p>	<p>Tobi geri : <i>(coups de pieds sautés)</i></p> <p>- tout au choix</p> <p>Variations de maai acceptées (nagashi et non pas hiraki si proche)</p>	<p>Mae ashi geri : <i>(coups de pieds de jambe avant)</i></p> <p><i>(variante possible sur la technique de défense également : arriver à riposter avec le même pied que la parade)</i></p> <p>- le reste au choix</p>	<p>- Pouvoir présenter des techniques contre chaque percussion (jambes) de longue distance en « tai no sen » (simultané à la fin de la frappe d'uke).</p> <p>- Parades de combinaisons pieds-poings : - mae mae-geri hajimari to tate tsuki <i>(feinte-de-coup-de-pied-avant + coup-de-poing-visage)</i></p>

Sol	Couché, contre uke à debout				<i>Ne waza : au sol à deux</i>	
	<p>Coup de pied dans les jambes :</p> <p>- kakato geri (coup de talon),</p> <p>- 8 clefs</p> <p>- au choix</p>	<p>Sur le côté, attaque latérale des pieds</p> <p>- au choix</p>	<p>Sur le côté, bras</p> <p>- "gyaku hanmi ryote kubi shime (étranglement à 2 mains, jambes inversées)</p> <p>- "jodan" tsuki (direct au visage) :</p> <p>- le reste au choix</p>	<p>Entre les jambes</p> <p>- mawashi tsuki (crochet)</p> <p>- le reste au choix</p>	<p>Katame: immobilisation :</p> <p>- kuzure kesa gatame (immobilisation en biais avec un bras sous l'épaule, et non pas sous la nuque)</p> <p>- gyaku kesa katame : (tourné vers l'arrière)</p> <p>- makura kesa katame (variation avec la jambe sous la tête d'uke)</p> <p>- kata gatame (immobilisation par l'épaule et la tête encerclée)</p> <p>- kuzure tate gatame (variation avec le bras coincé comme en kata gatame)</p>	<p>Ude kansetsu waza : défense contre uke clefs de bras</p> <p><i>Ude garami : clef bras plié (sur base de yoko shiho gatame)</i></p> <p><i>Juji gatame : clef en croix, entre les jambes (sur base de yoko shiho gatame)</i></p> <p><i>Ude gatame : clef sur bras tendu coincé contre tori, (sur base de yoko shiho gatame)</i></p> <p><i>Hiza gatame : clef avec le genou (début entre les jambes)</i></p> <p><i>Ashi garami : clef avec le pied (début entre les jambes)</i></p> <p>- Shime waza : défense contre uke pratiquant un étranglement.</p> <p><i>Kata jujui jime : à cheval, une paume en bas, une en haut</i></p> <p><i>Gyaku juji jime : à cheval, mains croisée, paume vers tori</i></p> <p><i>Hadaka jime : de dos, bras horizontal sur trachée, mains jointes</i></p> <p><i>Okuri eri jime : de dos, un bras sous l'aisselle, prise de revers</i></p> <p><i>Kata ha jime : de dos, prise d'un revers et du bras monté</i></p>
jyu waza au sein des groupes					Un combat d'entraînement (kumite-te / randori) contre 2 personnes	
Modules					" réflexe martiaux " + 1 au choix	

NB : le module "réflexe martiaux " est placé ici car on a déjà placé à ce 2 ème dan, la réaction sankyo contre des attaques dans le dos qui provoque une réaction justement guidée par le réflexe du chien... plutôt que les "autres réactions " de ryote ushiro " ou de " ushiro eri dori) !

2ème Dan : (version longue suite) : uke réagit aux techniques de base, par son poids (vers le bas contre le mouvement initial de Tori)

		blocage de la forme de base vers les bas (descendant volontaire ou par le poids) :					
Situation de départ	Type d'attaques	5 ^{ème} kyu :	4 ^{ème} kyu :	3 ^{ème} kyu :	2 ^{ème} kyu :	1 ^{ème} kyu :	1er dan
Debout-contre debout	Dori	Ai hanmi : Uke appuie vers le bas (en tombant) ude sumi otoshi (pivoter sur jambe avant, et appui au coude)	Gyaku hanmi : Uke appuie vers le bas (en tombant): sumi otoshi : frappe et projection en coin	Ushiro Uke appuie vers le bas une fois passé par dessus: hiza geri to oshi : coup de genou et poussée au corps.	Morote : Uke appuie vers le bas, bras tendu shiho nage (projection dans les 4 directions) ou ude kime nage (projection en blocage sévère sur le coude)	Ushiro eri dori : - uchi, Uke tombe vers le bas, sans mains pour se protéger : sokumen irimi (projection en entrant de bias) - soto, a) uke a baissé son coude, irimi par dessus le bras plié b) uke a mis le coude mais tombe, do oshi : poussée tronç	Encerclements faciles : mais uke encercle bas <i>Tous les encerclements de 1^{er} et 2^{ème} dan...</i> => kin dori
	Te	Les rares fois où cela est possible, uke tente de bloquer une technique en utilisant son poids vers le bas, et tori doit enchaîner (<i>mais cela dépend des techniques de tori</i>)					
	Geri	Uke tente de bloquer l'attaque des mains qui suit le contre du pied. Tori profite du bras pour faire ikkyo /rokyo...					
Sol		Couché, contre uke à debout			Ne waza : au sol à deux		
		Coup de pied dans les jambes : Sur la clef en jambe pliée où tori a le genou dans la direction opposée que le genou d'uke, Uke tente de tomber vers le bas sur tori pour passer en ne-waza : frapper des mains avant qu'il ne soit trop tard, contrôler le premier coude pour écarter uke	Sur le côté, attaque latérale des pieds Blocage vers le bas en poussant des genoux pour tomber sur uke à genoux=joints : "gyaku" morote gari (se retourner latérale-ment pour aller dans le sens de la riposte et faire chuter uke en attrapant les 2 jambes avec ces bras) + kin	Sur le côté, bras Uke fait uki gatame (cad il tombe vers le bas, un genou sur le thorax et kumi-kata) usage de CV22 pour le relever, puis atemi genoux, jambes, + kin...	Entre les jambes Blocage en appuyant le poids vers le bas sur la jambe haute (de préférence en tombant dessus pour aller au ne-waza): atemi, profitant que sa main est occupée à pousser sur le genou	Katame: immobilisation : kuzure de - hon gesa gatame - yoko shiho gatame - kami shiho gatame - tate shiho gatame (+ kata gatame) variation dans lequel uke fait un Verrouillage par la tête tombant vers le bas: atemi sévères et tenir compte du fait que la tête au sol soulève le reste du corps,...	Ude kansetsu waza : défense contre uke clefs de bras Prévention des verrouillages : atemi sévères,... - Shime waza : défense contre uke pratiquant un étranglement. Prévention des verrouillages : atemi sévères,...

NB : Concernant le travail à main nues (pas aux armes), l'ensemble des attaques vues dans les kyu, les variations d'attaques imposées en premier et deuxième dan, ainsi que les "attaques spécifiques" choisies font que notre programme, à mains nues, couvre l'ensemble de toutes les attaques des kata habituellement pratiquer en ju-jutsu/goshin-jutsu/self-défense, dans nos régions présents dans la liste suivante des kata:

- goshin jutsu no kata du Kodokan, (c-a-d, la partie à mains nues, mais pas exécutées à genou)
- nage no kata du jodo Kodokan
- les immobilisations du katame no kata du judo Kodokan
- kime no kata du jodo Kodokan (la partie à mains nues, mais pas exécutées à genou)

- 16 techniques de Pariset du jujitsu,
- 16 techniques Bis de Pariset
- Kata des atami de Pariset

- 20 attaques du dual-système de l'European judo,
- 20 attaques du kai-jitsu.
- ainsi que toutes les attaques du programme de Krav-Maga du Shobukai-ryu (sauf les combinaisons)

Tout autre kata de self-défense qui serait découvert vera ses éventuelles nouvelles attaques imposées au sein des 6 variations du 3ème dan, dans le groupe ad hoc. (Ce qui peut donc légèrement modifier le 3ème dan)