

3ème Dan (version courte)

		6 variations					Spécifique
Situation de départ	Type d'attaques	5 ^{ème} kyu :	4 ^{ème} kyu :	3 ^{ème} kyu :	2 ^{ème} kyu :	1 ^{ème} kyu :	dan
Debout-contre debout	Dori	Kosa dori : - ai hanmi katate dori to tsuki* - ai hanmi katate uchi-dori - le reste au choix	Katate dori : - gyaku hanmi katate dori to tsuki* - kumi kata to utsu - le reste au choix	Ushiro - ushiro ryo katate dori to atama tsuki* - ryote agemasu - le reste au choix + "jutai"	Morote : - morote dori to hiza geri* - morote te-dori to hiji dori - le reste au choix	Ushiro eri dori : - Ushiro eri dori to tsuki* - Ushiro eri to katate uchi-dori - reste au choix + "jutai" devant	<p>6 "Encerclements/saisie rares" faciles</p> <ul style="list-style-type: none"> - ushiro kami dori : henka soto (shiho nage, etc) - yoko kami dori : henka (shiho nage, etc) - 4 variations au choix (voir liste) <p>6 Encerclements pas faciles (avant/arrière/latéraux):</p> <ul style="list-style-type: none"> - go (ushiro) hadaka shime : kin atemi to ippon nage + toquer - double Nelson : hajimari. - reste au choix (voir listes avant/arrière/latérale) <p>6 saisies puissantes de face : forme pour couloir</p> <ul style="list-style-type: none"> - go ryo-kata / - ryo-kata dori to atama tsuki - atama tsuki / - go ryo-mune /- ryo-mune dori to atama tsuki - Jodan eri to mune dori (=> Tai sabaki de judo + empi) - ni nin dori
	Te	Shomen uchi - tout au choix	Yoko uchi - tout au choix + sortie en soto	Feinte yokomen : - kesa keri → GO yokomen	Tsuki - tout au choix	Ushiro oshi - tout au choix	<p>- Défense contre couteau et tesson de bouteille : niveau1</p> <p>- Parades de combinaisons : - gauche - gauche - droite</p>
	Geri	Ushiro ashi geri - chassé bas - reste au choix + Nagashi dori	Mawate geri : - tout au choix + Nagashi dori	Tsugi-ashi geri - tout au choix + Nagashi dori	Tobi geri : - tout au choix + Nagashi dori	Mae ashi geri : - tout au choix + Nagashi dori	<p>- Parades de combinaisons de coups de pieds :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ni mae mawashi geri / - mawashi geri to ushiro ura mawashi geri - mae uchi mikazuki geri to ushiro ura mawashi geri <p>- Parades de combinaisons pieds-poings:</p> <ul style="list-style-type: none"> - mae geri to maete tsuki / - mae mae-geri hajimari to maete tsuki - mae geri to maete tsuki to gyaku tsuki
		Groupe de base (dérivés, combinés, nigiri,...), en variant les cibles/hauteurs. Explosif/ théorie de la décision. La deuxième technique imposée est systématiquement le cas le plus dur					
		A part "feinte yokomen", groupe de base en variant les cibles / hauteurs. Explosif/ théorie de la décision. + les sorties en soto, le cas échéants					
		groupe de base;variant les cibles/hauteurs ; Le travail sera explosif.					
Sol		Couché, contre uke à debout			Ne waza : au sol à deux		
		Coup de pied dans les jambes : - garde agressive - 4 clefs de + - reste au choix	Sur le côté, attaque latérale des pieds - Tout au choix	attaque latérale des bras - "jodan" to gedan tsuki - shikko ryote shime dori - le reste au choix	Entre les jambes - tout au choix	Henka de Tate gatame : à cheval - ura gatame (tate gatame entre les jambes, mains sous les épaules pour prendre le col - tate sankaku gatame (triangle de jambes) - jodan ryote dori tate gatame : tête, - shudan ryote dori tate gatame :, poitrine - gedan yote dori tate gatame : ceinture, - une autre au choix	6 variations, couché sur le dos, sur le ventre, assis, quadrupédique basse,... : - kansetsu waza (ude, ashi, kata) : défense contre uke clefs de bras/jambe/épaule - shime waza (sanguin / respiratoire) : uke fait un étranglement. (NB la situation ne se limite pas aux techniques de judo-jujutsu)
jyu waza		1 combat d'entraînement (kumite-te / randori) et 1 combat d'entraînement (kumite-te / randori) contre 3 personnes					
Modules		"Anti-judo de base", " Anti-aikido de base" et " anti-karate-do "					

3ème Dan : (version courte) : uke réagit au technique de base, en lâchant sa saisie (voire, en s'échappant en souplesse)

		blocage de la forme de base vers les bas en lâchant la prise					
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 lâche la main yoko geri et shuto uchi	Gyaku hanmi : Uke lâche la main atemi to bong sao	Ushiro Uke lâche les mains : ushiro empi	Morote : Uke lâche la main yoko empi to sokumen irimi	Ushiro eri dori : - Uke lâche le col : gedan mawashi tuski to jodan shuto uchi	Encerclements faciles : mais uke lache - shitate dori - yoko uwate dori , - mae kami dori - mae yoko-kubi-gatame - ushiro yoko-kubi-katame, - ushiro hadaka jime => faire ippon nage ou sankyo atemi divers
	Te	Les rares fois où cela est possible, uke tente de bloquer une technique en lâchant, s'échappant en souplesse, et tori doit enchaîner (<i>mais cela dépend des techniques de tori</i>)					
	Geri	Uke essaie d'échapper au blocage de son genou, par le côté, et on applique ashibo uke					
Sol		Couché, contre uke à debout			Ne waza : au sol à deux		
		Coup de pied dans les jambes : Échapper à la clef en souplesse : attaque de l'autre jambe !	Sur le côté, attaque latérale des pieds Recul pour échapper à la projection au hanche : (coup de pied du dragon	Sur le côté, bras S'échape en reculant d'uke : coup de pied du dragon en	Entre les jambes S'échape en reculant : atemi : coup de pied du dragon	Katame: immobilisation : Uke change seulement d'immobilisation : atemi sévères,...	Ude kansetsu waza : défense contre uke clefs de bras Prévention des enchaînés souples : atemi sévères,... - Shime waza : défense contre uke pratiquant un étranglement. Prévention des enchaînés souples : atemi sévères,...