

3ème Dan (version longue).

		6 variations					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>Kosa dori :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ai hanmi katate dori to tsuki* (saisies croisée et coup de poing) - ai hanmi katate uchi-dori (saisie croisée en tenant l'intérieur du poignet) <p>- le reste au choix</p>	<p>Katate dori :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gyaku hanmi katate dori to tsuki* (saisie non croisée et coup de poing) - kumi kata to utsu (saisie de base du judo en tirant) <p>- le reste au choix</p>	<p>Ushiro</p> <ul style="list-style-type: none"> - ushiro ryote dori to atama tsuki* (saisie des 2 poignets par derrière et coup de boule) - ushiro ryote agemasu (saisie des 2 poignets par derrière et monter) <p>- le reste au choix</p> <p>+ - entrée "jutai" par devant (saisie en Uchi to soto)</p>	<p>Morote :</p> <ul style="list-style-type: none"> - morote dori to hiza geri* (saisie non croisée à 2 mains d'un poignet et coup de genou) - morote te-dori to hiji dori (saisie non croisée de la main et du coude) <p>- le reste au choix</p>	<p>Ushiro eri dori :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ushiro eri dori to tsuki* (saisie du col par derrière et coup de poing rectiligne) - ushiro eri to katate uchi-dori (saisie arrière du col et du poignet par l'intérieur en le retournant comme pour un shiho nage, bref type iwama) <p>- reste au choix</p> <p>+ entrée "jutai" par devant</p>	<p>6 "Encerclements/saisie rares" faciles</p> <ul style="list-style-type: none"> - ushiro kami dori (saisie arrière des cheveux): henka soto variation par l'extérieur (shiho nage, etc) - yoko kami dori (saisie par le côté des cheveux) : henka variation (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 (étranglement arrière 2 mains croisées, dur): kin atemi to ippon nage (atemi aux parties et prise d'épaule) + toquer sur les mains - double Nelson : hajimari (anticiper la saisie complète). <p>- reste au choix (voir listes avant/arrière/latérale)</p> <p>6 saisies puissantes de face : forme pour couloir</p> <ul style="list-style-type: none"> - go ryo-kata (saisie dure des 2 épaules) - ryo-kata dori to atama tsuki (saisie des épaules+coup de boule) - atama tsuki (coup de boule) - go ryo-mune (saisie dure des 2 revers de la veste) - ryo-mune dori to atama tsuki (saisie dure des 2 revers de la veste et coup de boule) - jodan eri to mune dori (le col arrière est pris en passant par dessus l'épaule, kumi kata "haut" de judo) (=> Tai sabaki, pivot) de judo + empi (coup de coude) <p>- Dégagement de deux personnes qui saisissent les mains /bras (ni nin dori)</p>
		<p>- Les attaques "aux choix" de chaque saisie seront prises dans le groupe de base (pas les dérivés, combinés, nigiri,...), en variant les cibles/hauteurs.</p> <p>- Le travail sera explosif et respectera la théorie de la décision. D'où l'imposition de "saisie + frappe" marquée d'une * comme 1^{er} choix...</p> <p>- La deuxième technique imposée est systématiquement le cas le plus dur</p>					

Te	<p>Shomen uchi (frappe verticale)</p> <p>- tout au choix</p>	<p>Yoko uchi (frappe latérale)</p> <p>- tout au choix</p> <p>+ sortie en soto</p>	<p>Feinte yokomen :</p> <p>- kesa keri (coupe à 45°) remplacée par yokomen (coupe à 5°) trop puissant (en soto, extérieur) : bong sao punch (aile puis coup de poing) + sortie soto !!!</p>	<p>Tsuki (coups de poing)</p> <p>- tout au choix</p>	<p>Ushiro oshi (poussée arrière)</p> <p>- tout au choix</p>	<p>- Défense contre couteau et tesson de bouteille : niveau1</p> <p>- Parades de combinaisons : - gauche - gauche - droite</p>
<p>- A part pour le groupe "feinte yokomen", les attaques "aux choix" de chaque groupe seront prises dans le groupe de base (pas dans les dérivés, combinés, ...), en variant les cibles / hauteurs.</p> <p>- Le travail sera explosif et respectera la théorie de la décision, et privilégiera les sorties en soto, le cas échéants</p>						
Geri	<p>Ushiro ashi geri (coups de pied de jambe arrière)</p> <p>- chassé bas de boxe française</p> <p>- reste au choix</p> <p>+ Nagashi dori (esquive reculante en bias)</p>	<p>Mawate geri : (coups de pieds retournés)</p> <p>- tout au choix</p> <p>+ Nagashi dori</p>	<p>Tsugi-ashi geri (coups de pieds chassé)</p> <p>- tout au choix</p> <p>+ Nagashi dori</p>	<p>Tobi geri : (coups de pieds sautés)</p> <p>- tout au choix</p> <p>+ Nagashi dori</p>	<p>Mae ashi geri : (coups de pieds de jambes avant)</p> <p>- tout au choix</p> <p>+ Nagashi dori</p>	<p>- Parades de combinaisons de coups de pieds :</p> <p>- ni mae mawashi geri (2 coups de pieds fouettés enchaînés à 2 hauteurs différentes)</p> <p>- mawashi geri to ushiro ura mawashi geri (coup de pied fouetté puis coup de pied retourné circulaire)</p> <p>- mae uchi mikazuki geri to ushiro ura mawashi geri (coup de pied de la jambe avant pour chasser la garde suivi coup de pied retourné circulaire)</p> <p>- Parades de combinaisons pieds-poings:</p> <p>- mae geri to maete tsuki (coup de pied frontal bas, suivi de coup de poing de main avant dans l'élan)</p> <p>- mae mae-geri hajimari to maete tsuki (coup de pied frontal bas de la jambe avant, suivi de coup de poing de main avant dans l'élan)</p> <p>- mae geri to maete tsuki to gyaku tsuki (coup de pied frontal bas, suivi de coup de poing de main avant dans l'élan suivi d'un coup de poing de la main arrière)</p>
<p>- Les attaques "aux choix" de chaque groupe seront prises dans le groupe de base (pas dans les dérivés, combinés,...), en variant les cibles / hauteurs.</p> <p>- Le travail sera explosif.</p>						

Sol	Couché, contre uke à debout				<i>Ne waza : au sol à deux</i>	
	<p>Coup de pied dans les jambes :</p> <p>- usage de la garde agressive</p> <p>- 4 clefs supplémentaires</p> <p>- <i>reste au choix</i></p>	<p>Sur le côté, attaque latérale <u>des pieds</u></p> <p>- Tout au choix</p>	<p>Sur le côté, attaque latérale <u>des bras</u></p> <p>- "jodan" to gedan tsuki (direct au visage): tan sao, pak sao, foak sao)</p> <p>- shikko ryote shime dori</p> <p>- le reste au choix</p>	<p>Entre les jambes</p> <p>- tout au choix</p>	<p>Henka de Tate gatame :</p> <p>- ura gatame (<i>tate gatame mais entre les jambes, mains sous les épaules pour prendre le col</i>)</p> <p>- tate sankaku gatame (<i>tête prise dans un triangle de jambes</i>)</p> <p>- jodan ryote dori tate gatame : <i>prise des 2 mains hauteur tête, à cheval</i></p> <p>- shudan ryote dori tate gatame : <i>prise des 2 mains sur poitrine, à cheval</i></p> <p>- gedan yote dori tate gatame : <i>prise des 2 mains hauteur ceinture, à cheval</i></p> <p>- <i>une autre au choix</i></p>	<p><u>6 variations, couché sur le dos, sur le ventre, assis, quadrupédique basse...</u> :</p> <p>- kansetsu waza (ude, ashi, kata) : <i>défense contre clefs de bras/jambe/épaule</i></p> <p>- shime waza (sanguin / respiratoire) : <i>uke fait un étranglement.</i></p> <p><i>(NB la situation ne se limite pas aux techniques de judo-jujutsu)</i></p>
<i>jyu waza au sein des groupes</i>						<p><i>Un combat d'entraînement (kumite-te / randori)</i></p> <p><i>Un combat d'entraînement (kumite-te / randori) contre 3 personnes</i></p>
<i>Modules</i>						<p><i>"Anti-judo de base",</i></p> <p><i>" Anti-aïkido de base"</i></p> <p><i>" Anti-karate-do "</i></p>

3ème Dan : (version longue suite) : 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 coup de pied latéral et et coup de tranchant de la main	Gyaku hanmi : Uke lâche la main atemi to bong sao (frappe et défense en aile)	Ushiro Uke lâche les mains : ushiro empi coup de coude arrière	Morote : Uke lâche la main yoko empi to sokumen irimi (projection en entrant latéralement)	Ushiro eri dori : - Uke lâche le col : gedan mawashi tuski to jodan shuto uchi crochet et coup de tranchant de la main	Encerclements faciles : mais uke lache - shitate dori (encerclement par-dessous les bras de face) - yoko uwate dori (encerclement par-dessous les bras, en venant par le côté), - mae kami dori (saisie des cheveux par devant) - mae yoko-kubi-gatame (encerclement latéral du cou venant par devant), - ushiro yoko-kubi-katame (encerclement latéral du cou venant par derrière), - ushiro hadaka jime (étranglement par derrière avec les bras) => 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 (mais cela dépend des techniques de tori)					
	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 : Echapper 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 en se relevant ???)	Sur le côté, bras échappée en reculant d'uke : coup de pied du dragon en se relevant ,...	Entre les jambes Uke s'échape en reculant : atemi : coup de pied du dragon en se relevant ???,...	Katame: immobilisation : Uke change souplement 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,...