

## Programme Dan Goshin-shobu-jutsu

### 4ème Dan (version court)

		<b>7 variations,</b>					Spécifique
Situation de départ	Type d'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	<b>Dori</b>	<b>Kosa dori :</b> - au choix	<b>Katate dori :</b> - au choix	<b>Ushiro</b> - au choix	<b>Morote :</b> - au choix	<b>Ushiro eri dori :</b> - au choix	<b>- Encerlements difficiles arrières :</b> - Go ushiro hadaka shime to utsu : mawari ippon otoshi - 6 autres au choix <b>- san nin dori</b>
		- "Choix" : en privilégiant les <b>attaques dérivées</b> et celles venant par le <b>côté</b> (sauf pour le groupe ushiro !), <b>l'arrière , contre un mur, etc</b> - Pouvoir appliquer une <b>défense légitime</b> (proportionnelle) pour chaque saisie des grades kyu & dan 1-2 (encerlements faciles), debout					
	Te	<b>Shomen uchi</b>  - au choix	<b>Yoko uchi</b>  - au choix	<b>Feinte yoko-men:</b> mélange de shomen, kesa keru et yokomen	<b>Tsuki</b>  - au choix	<b>Ushiro oshi</b>  - au choix	- jo /hanbo /ken/tsue : tuski et uchi - Parades de <b>combinaisons</b> : - gedan - shudan : tan s, pak s, foak sao - tambourin technique
		- "Choix" : en privilégiant les <b>attaques dérivées</b> et celles venant par le <b>côté</b> (sauf pour le groupe ushiro !), <b>coincé par un mur, dans un coin.</b>					
Geri	<b>Ushiro ashi geri</b>  - au choix	<b>Mawate geri :</b> - au choix	<b>Tsugi-ashi geri</b>  - au choix	<b>Tobi geri :</b>  - au choix	<b>Mae ashi geri :</b>  - au choix	- Parades d'un - jeu de changement de jambe, juste avant 1 coup de pied	
		- "Choix" : en privilégiant les <b>attaques dérivées</b> et celles venant par le <b>côté, coincé par un mur, dans un coin.</b>					
Sol		<b>Couché, contre uke à debout</b>			<b>Ne waza : au sol à deux</b>		
	<b>coup de pied dans les jambes :</b>  - au choix	<b>sur le côté, attaque latérale des pieds</b>  - au choix	<b>sur le côté, attaque latérale des bras</b>  - au choix	<b>entre les jambes</b>  - au choix	<b>Henka de yoko shiho gatame :</b> - mune gatame (bras de l'autre côté, pas entre jambes) - kata osae gatame (idem mune gatame avec le bras distal coincé) - etc	<b>7 variations, couché sur le dos, sur le ventre, assis, quadrupédique basse,...</b> - <b>kansetsu waza</b> (ude , ashi, kata) : <i>défense contre clefs de bras/jambe/épaule</i> - <b>shime waza</b> (sanguin / respiratoire) : <i>uke fait un étranglement.</i>	
<i>jyu waza</i>				<i>facultatif</i>	<i>obligatoire</i>	Un combat d'entraînement (kumite-te / randori) Un combat d'entraînement (kumite-te / randori) contre 4 personnes Défenses contre deux adversaires dont un armé	
<i>Modules</i>						<i>Anti-jujutsu de base/Anti-boxe de base/contre plusieurs+1 au choix</i>	