

Programme Kyu Goshin-shobu-jutsu

Kyu en synoptique :

Situation de départ	Type d'attaques	5 ^{ème} kyu :	4 ^{ème} kyu :	3 ^{ème} kyu :	2 ^{ème} kyu :	1 ^{ème} kyu :
Tachi	Dori	kosa dori	katate dori	ushiro-ryote-dori	morote dori	ushiro eri dori kihon
	Te	shomen uchi	kesa keru	yokomen/shomen ou kesa keru/yokomen	oï tsuki => tai no sen	ushiro oshi
	Geri	kin geri & koshiki mawashi geri	ushiro mawashi geri	yoko geri)	yoko tobi geri	mae ashi mae geri
Ne	Couché, contre uke à debout					Couché, contre uke immobilisation judo : <i>pontage latéral + points kyusho et atemi des mains</i> - hon gesa katame - yoko shiho gatame - tate shiho gatame - kami shiho gatame
	Ashi geri :	Yoko :	Yoko :	Entre les jambes :		
	yoko geri + projection + relevé	hara geri	shime	shime		
+ variations d'attaques (dont celle permettant un blocage du réflexe de base. (pr la noire).			<i>X</i>	X	X	X
jyu waza au sein des groupes					<i>facultatif</i>	<i>obligatoire</i>

