

Programme Kyu Goshin-shobu-jutsu

5ème à 1er kyu (version longue):

Situation de départ	Type d'attaques	5 ^{ème} kyu :	4 ^{ème} kyu :	3 ^{ème} kyu :	2 ^{ème} kyu :	1 ^{ème} kyu :
Debout-contre debout	Saisie (dori)	ai hanmi katate dori (saisie du poignet croisée)	gyaku hanmi katate dori (saisie du poignet opposé)	ushiro-ryote-dori (saisie des 2 poignets, à hauteur des hanches, dans le dos)	morote dori (saisie d'un poignet à 2 mains)	ushiro eri dori kihon (saisie du col à 1 main par derrière, verrouillée)
	Te : Frappes de la main	shomen uchi (frappe circulaire verticale de la main)	kesa keru (coupe à 45° avec le tranchant) : sortie uchi (côté intérieur)!	la feinte yokomen (frappe sur le côté de la tête) sur kesa keru OU shomen	oi tsuki jodan, shudan et gedan (frappe rectiligne en faisant un pas), tai no sen	ushiro oshi (poussée au milieu des omoplates)
	Geri : Frappes du pied	kin geri & koshiki mawashi geri (levé de genou devant avant le pivot)	ushiro mawashi geri (coup de pied circulaire retourné),	yoko geri : frappe latérale du pied, forme croisée par devant (frappe latérale)	yoko tobi geri (frappe latérale sautée) sortie de ligne + monter	mae ashi mae geri (frappe avant de la jambe avancée)
Sol	Couché, contre uke à debout					Couché, contre uke immobilisation judo :
	coup de pied dans les jambes	sur le côté	sur le côté,	entre les jambes	pontage latéral + points kyusho et atemi des mains	
	yoko geri + projection + relevé	frappant un coup de pied au ventre	tendant d'étrangler à l'occidentale	tendant d'étrangler à l'occidental	- hon gesa katame (en biais fondamentale) - yoko shiho gatame (latérale) - tate shiho gatame (à cheval sur le ventre) - kami shiho gatame (coté tête)	
+ quelques variations d'attaques (aléatoires) sur les situations			X	X	X	X

<i>de grade(s) kyu précédent(s) dont celle permettant un blocage du réflexe de base. (Elles ne seront pas à présenter avant l'examen de la ceinture noire).</i>						
<i>jyu waza au sein des groupes</i>				<i>facultatif</i>	<i>obligatoire</i>	

Important : Ne pas oublier de toujours explorer les prises d'un même groupe (kata dori, hiji dori,...) lorsque l'on travaille un groupe d'une ceinture inférieure à son niveau actuel. Et inversement, on peut se contenter d'une seule attaque emblématique (katate dori) à la ceinture ad hoc. Ne parler des réactions aux blocages que si cela présente malgré le fait qu'on doit avoir présenté les intentions correctes de l'attaque pour que cela n'ait pas lieu...

Toutes ces variantes et réactions au blocage ne seront à maîtriser qu'à partir de la ceinture noire.