

## Programme Dan Goshin-shobu-jutsu

### 1er Dan (version longue)

		3 <b>variations</b> (y compris le blocage de la forme de base, voir tableau spécifique ci-après) :					<b>Spécifique</b>
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	Dori	<b>Ai hanmi :</b>  - ai hanmi morote kubi shime oshi (étranglement de face à 2 mains, pieds croisés, en poussant)  - ai hanmi mune dori utsu (saisie de la veste en tirant, en croisé).	<b>Gyaku hanmi :</b>  - gyaku hanmi mune dori (saisie de la veste, non croisée),  - gyaku hanmi morote kubi shime oshi (étranglement de face à 2 mains en poussant, pieds croisés).	<b>Ushiro</b>  - ushiro ryo-kata dori (saisie des 2 épaules de dos)  - ushiro katate dori to kubi shime : saisie d'un poignet dans le dos et étranglement	<b>Morote :</b>  - ai hanmi morote dori (saisie à 2 mains d'un poignet, pieds croisés),...  - gyaku hanmi morote dori hajimari (Uke lâche une/les mains= > empi))	<b>Ushiro eri dori :</b>  - ushiro eri dori to shomen uchi (saisie du col par derrière et attaque verticale)	<b>" Encerclements" faciles :</b>  - shitate dori (encerclement par-dessous les bras de face)  - uwate dori (encerclement au dessus les bras)  - yoko uwate dori (encerclement au-dessus les bras, en venant par le côté),  - mae yoko-kubi-gatame (encerclement latéral du cou venant par devant, guillotine),  - ushiro yoko-kubi-katame (encerclement latéral du cou venant par derrière), + mae kami dori (saisie des cheveux par devant): forme spécifique différente du groupe 1 et 2  <i>rappel : stabiliser + atemi/kani des mains libres</i>
	Te	<b>Shomen uchi (attaques verticales)</b>  - gyaku yoko guruma (frappe circulaire horizontale au cou, croisant)  - tetssui shomen uchi (coup de poing marteau vertical)	<b>Yoko uchi (attaques latérales)</b>  (sortie uchi) - jodan o mawashi tsuki (crochet large au visage)  - swing (frappe légèrement circulaire et descendante)	<b>Feinte yokomen : (frappe à 5°)</b>  - 3 attaques latérales incluant un yokomen  - 3 attaques "verticales" incluant un yokomen	<b>Tsuki (coups de poings)</b>  - gyaku tsuki (coup de poing donné de la main opposée à celle qui avance),  - kime maete tsuski (coup de poing de la main avant avec intention de casser, usage de la hanche)	<b>Ushiro oshi (poussée arrière)</b>  - ushiro tetssui shomen uchi (attaque en poing marteau verticale, en venant de dos, et... en faisant du bruit...)  - au choix	Pas de randori aux armes  Rappel : travail sur les blocages en force de tous les débuts de mouvements des kyu par uke, voir tableau spécifique plus loin)

	Geri	<p><b>Ushiro ashi geri</b></p> <p>- mae geri keage (Coup de pied avant fouetté)</p> <p>- yoko geri (coup de pied chassé latéral)</p>	<p><b>Mawate geri :</b></p> <p>jodan ushiro mawashi geri, (coup de pied fouetté haut en tournant)</p> <p>jodan ushiro tobi mawashi geri (coup de pied fouetté haut en tournant et sautant)</p>	<p><b>Tsugi-ashi geri</b></p> <p>- yoko yoko-geri (chassé en se plaçant sur le côté)</p> <p>- au choix</p>	<p><b>Tobi geri :</b></p> <p>- au choix</p> <p>- au choix</p> <p>(ici, les variations peuvent concernés aussi les différentes manières de se défendre que les variations d'attaque)</p>	<p><b>Mae ashi geri :</b></p> <p>- au choix</p> <p>- au choix</p> <p>(variante possible sur la technique de défense également : usage des bords du tibia)</p>	
Sol		Couché, contre uke à debout			Ne waza : au sol à deux		
		<p><b>Coup de pied dans les jambes :</b></p> <p>- mawashi geri (coup de pied circulaire : Blocage du genou d'appui),...</p> <p>- 4 clefs sur jambes</p>	<p>Sur le côté, attaque latérale <u>des pieds</u></p> <p>- "jodan" mae geri (coup de pied à la tête)</p> <p>- au choix</p>	<p>Sur le côté, attaque latérale <u>des bras</u></p> <p>- "jodan" mawashi tsuki (crochets au visage)</p> <p>- tachi ryote oshi to ryote shime ne waza (poussée poitrine à 2 mains pour faire tomber, puis étranglement occidental à 2 mains au sol)</p>	<p>Entre les jambes</p> <p>- tori en shiko (Agresseur accroupi)</p> <p>- "Jodan" mawashi tsuki (crochets au visage)</p>	<p>Katame: immobilisation :</p> <p>- kuzure kami shiho gatame : (immobilisation du côté de la tête en entourant un bras à l'envers)</p> <p>- kuzure yoko shiho gatame (immobilisation latérale, bras n'étant pas entre les jambes mais sous le dos et reprend le poignet/sodeguchi)</p>	<p><b>Shime waza : étranglement au sol</b></p> <p>- Nami juji jime : à cheval, deux paumes vers soi</p> <p>- Kata te jime : sur base de yoko shiho gatame : avant-bras sur la glotte</p> <p>- Ryote jime : à cheval, deux poings qui tournent et serrent</p> <p>rappel des exigences :</p> <p>1) savoir les faire</p> <p>2) savoir les contrer par : placement du menton atemi pendant et après le mise en placement et/ou attaquer els yeux, pincer même sans « sortie technique »</p>
	jyu waza au sein des groupes						Un combat d'entraînement (kumite-te / randori)
	Modules						" Attaque polyvalente de base"

**1er Dan : Les blocages des attaques de base (bloquer en force en sens contraire du mouvement initial de Tori), version longue**

<b>Blocage des prises de base</b>						
Situation	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 :
Debout- contre debout	Dori	<b>Ai hanmi :</b>  <b>Fermeture du pectoral et/ou poignet pris en interne :</b> (sokumen) irimi <i>Projection en entrant (de biais)</i>	Gyaku hanmi :  Fermeture du pectoral : kokyu ho (Sokumen, empi) <i>Projection respiratoire en se retournant 2 fois</i>	Ushiro  Joindre les mains dans le dos: passage des bras en 2 temps puis kote hineri ( <i>torsion du poignet</i> ).	Morote :  Traction du poignet vers soi entrée latérale, empi, atemi croisé +VB31	Ushiro eri dori :  - uchi (uke met main), ude osae - soto (uke met coude), passer l'épaule par-dessous et revenir en atemi
	Te	<b>Shomen uchi</b>  <b>Uke se penche en avant pour ne pas être projeter en arrière : pousser vers l'avant (avec ou sans waki katame) immobilisation sous l'aisselle</b>	Yoko uchi  Descendre en gyaku kesa keri pour passer sous notre bras : bong sao <i>blocage en aile</i>	Feinte :  - Shomen remplacé par <b>yokomen puissant</b> : bong sao punch (aile puis coup de poing)	Tsuki  Retrait rapide de la main sur oï tsuki (estoc long) : enchaîner en rafale (si nécessaire...)	Ushiro oshi  Idem eri dori
	Geri	<b>Ushiro ashi geri</b>  Mawashi geri (coup de pied fouetté latéral) ouvert à la "shotokan" : <b>attaquer l'autre jambe</b>	Mawate geri :  L'assaillant fait ushiro geri (coup de pied de la mule, pas circulaire) : saut sur le côté	Tsugi-ashi geri  Armé latéral pour échapper au blocage de son genou : frapper l'autre genou en falling step	Tobi geri :  L'assaillant tente de se rattraper avec ses mains : lever quand-même et reculer fort ou tomber dessus	Mae ashi geri :  L'assaillant tente d'enchaîner au poing : bon usage de la garde
Sol	<b>Couché, contre uke à debout</b>					<i>Ne waza : au sol à deux</i>
		<b>Coup de pied dans les jambes :</b>  Blocage de la clef de base en force : <b>attaque du genou/malléoles</b>	Sur le côté, attaque latérale <u>des pieds</u>  Blocage en force lors du coup de pied au ventre : usage du RT11	Sur le côté, attaque latérale <u>des bras</u>  S'écarte de l'étranglement : ashi to te gari nage : attraper jambe et pousser du pied	Entre les jambes  Assaillant tente de résister au travail de pied en s'agrippant haut sur le revers : hiza gatame ( <i>clef de bras avec le genou</i> )	Katame: immobilisation :  <i>Blocage en force contre la sortie : inverser la direction</i>