

4ème Dan (version longue)

		7 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	Kosa dori : <i>(saisie croisé)</i> - au choix	Katate dori : <i>(saisie non croisée)</i> - au choix	Ushiro <i>(saisie arrière)</i> - au choix	Morote : <i>(saisie d'un bras à 2 mains)</i> - au choix	Ushiro eri dori : <i>(saisie arrière du col)</i> - au choix	<p>- Encerclements difficiles arrières :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Go ushiro hadaka shime to utsu (étranglement arrière avec 2 mains jointes fort et en tirant) : faire ippon otoshi (projection par dessus l'épaule en pivotant), sic - 6 autres au choix <p>- Dégagement de deux personnes saisissant les mains /bras /épaules (ni nin dori) + un troisième assaillant arrive</p>
	<p>- "Choix" : en privilégiant les attaques dérivées et celles venant par le côté (sauf pour le groupe ushiro !), l'arrière , contre un mur, etc</p> <p>- Pouvoir appliquer une défense légitime (proportionnelle) pour chaque saisie des grades kyu & dan 1-2 (encerclements faciles), debout</p>						
Te		Shomen uchi <i>(frappe verticale)</i> - au choix	Yoko uchi <i>(frappe oblique)</i> - au choix	Feinte yokomen: mélange de shomen, kesa keri et yokomen	Tsuki <i>(coups de poings)</i> - au choix	Ushiro oshi <i>(poussées arrières)</i> - au choix	<p>- Défense contre un objet contondant mi-long (jo, hanbo, ken, tsue,...) lourd :</p> <ul style="list-style-type: none"> - tuski (estoc) - uchi (taille) <p>- Parades de combinaisons :</p> <ul style="list-style-type: none"> - gedan (bas) - shudan (haut) : tan sao, pak sao, foak sao (blocages de la paume moyen, bas, moyen bis) - tambourin technique
	<p>- "Choix" : en privilégiant les attaques dérivées et celles venant par le côté (sauf pour le groupe ushiro !), coincé par un mur, dans un coin.</p>						

	Geri	Ushiro ashi geri (coups de pieds de la jambe arrière) - au choix	Mawate geri : (coups de pieds retourné) - au choix	Tsugi-ashi geri (coups de pied chassé) - au choix	Tobi geri : (coups de pieds sautés) - au choix	Mae ashi geri : (coups de pieds de jambe avant) - au choix	- Parades d'un - jeu de changement de jambe, juste avant 1 coup de pied
- "Choix" : en privilégiant les attaques dérivées et celles venant par le côté, coincé par un mur, dans un coin.							
Sol	Couché, contre uke à debout				<i>Ne waza</i> : au sol à deux		
	coup de pied dans les jambes :	sur le côté, attaque latérale <u>des</u> <u>pieds</u>	sur le côté, attaque latérale <u>des</u> <u>bras</u>	entre les jambes	henka de yoko shiho gatame :	- mune gatame (latérale, bras de l'autre côté et non pas entre jambes) - kata osae gatame (idem mune gatame avec le bras distal coincé) - etc	<u>7 variations, couché sur le dos, sur le ventre, assis, quadrupédique basse...</u> - kansetsu waza (ude , ashi, kata) : <i>défense contre clefs de bras/jambe/épaule</i> - shime waza (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 conte deux adversaires dont un armé	
<i>Modules</i>						<i>Anti-jujutsu de base/</i> <i>Anti-boxe de base/</i> <i>Contre plusieurs</i> <i>+1 au choix</i>	