

Passage de grades karaté-jitsu clubs F.L.G. – S.D.A.



Sommaire

<i>Ceinture blanche 9 ième kyu :</i>	3
<i>Ceinture jaune 8 ième kyu :</i>	3
<i>Ceinture orange 7 ième kyu:</i>	4
<i>Ceinture verte 6 ième kyu:</i>	6
<i>Ceinture bleue 5 ième kyu :</i>	8
<i>Ceinture Mauve 4 ième kyu :</i>	11
<i>Ceinture Marron 3 ième kyu :</i>	16
<i>Ceinture Marron 2 ième Kyu :</i>	22
<i>Ceinture Marron 1er Kyu :</i>	29

Ceinture blanche 9 ième kyu :

Technique de base :

- Mae-geri
- Mawashi-gueri
- Ura-geri
- Shikama tsuki
- Toma tsuki

Ceinture jaune 8 ième kyu :

Technique de base :

- Mae-geri
- Mawashi-gueri
- Ura-geri
- Shikama tsuki
- Toma tsuki

Esquives latérales sur attaque oi tsuki :

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + balayage extérieur + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + balayage intérieur + gyaku tsuki gauche.

Sursaut arrière sur attaque mae geri :

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double shuto + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double teisho aux oreilles + coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + uraken/tetsui droit + balayage jambe arrière + kakato geri droit + gyaku tsuki gauche.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + grand balayage jambe avant en tournant + gyaku tsuki droit.

Ceinture orange 7 ième kyu:

Technique de base :

- Mae-geri
- Mawashi-gueri
- Ura-geri
- Shikama tsuki
- Toma tsuki
- Premier aller et retour du renzoku shodan

Esquives latérales sur attaque oi tsuki :

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + balayage extérieur + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + balayage intérieur + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + clé de tête (accompagnée jusqu'au sol et à la volée)+ gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + itsui geri droit (coup de genou) + grand balayage arrière droit + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Sursaut arrière sur attaque mae geri :

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double shuto + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double teisho aux oreilles + coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + uraken/tetsui droit + balayage jambe arrière + kakato geri droit + gyaku tsuki gauche.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + grand balayage jambe avant en tournant + gyaku tsuki droit.

Esquives négatives sur attaque oi tsuki :

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + double enpi + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage soto uke droit + uraken/tetsui + itsui geri droit + balayage avant + gyaku tsuki gauche

Esquive arrière sur attaque mawashi geri :

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit avec contrôle du bras + grand balayage arrière de la jambe avant + contrôle clé de coude + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit (bloqué) + mawashi geri droit + balayage avant de la jambe avant + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Esquive sur attaque matraque de haut en bas :

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + uraken/tetsui/shuto droit + itsui geri droit + balayage arrière ou avant de la jambe avant.

Combat libre

Ceinture verte 6 ième kyu:

Technique de base :

- Mae-geri
- Mawashi-gueri
- Ura-geri
- Shikama tsuki
- Toma tsuki
- Premier et second aller et retour du renzoku shodan

Esquives latérales sur attaque oi tsuki :

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + balayage extérieur + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + balayage intérieur + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + clé de tête (accompagnée jusqu'au sol et à la volée)+ gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + saisie poignet en avançant jambe droite en passant sous le bras + enpi gauche + clé de coude et amenée au sol + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + itsui geri droit (coup de genou) + grand balayage arrière droit + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Sursaut arrière sur attaque mae geri :

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double shuto + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double teisho aux oreilles + coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + uraken/tetsui droit + balayage jambe arrière + kakato geri droit + gyaku tsuki gauche.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + grand balayage jambe avant en tournant + gyaku tsuki droit.

Esquives négatives sur attaque oi tsuki :

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + double enpi + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage soto uke droit + uraken/tetsui + itsui geri droit + balayage avant + gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + coup de coude gauche au visage en sursaut avant + tourner la tête + itsui geri gauche dans le dos + eito à la gorge.

Esquive arrière sur attaque mawashi geri :

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit avec contrôle du bras + balayage arrière de la jambe avant + contrôle clé de coude + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit (bloqué) + mawashi geri droit + balayage avant de la jambe avant + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tetsui/shuto droit + fauchage de la jambe d'appui + gyaku tsuki droit.

Esquive sur attaque matraque de haut en bas :

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + uraken/tetsui/shuto droit + itsui geri droit + balayage arrière ou avant de la jambe avant.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + teisho au niveau de l'épaule avec verrouillage poignet + balayage arrière de la jambe avant en maintenant la clé de bras + gyaku tsuki droit.

Dégagement sur Saisie 2 mains au col en vue d'un coup de tête :

Pivoter vers la gauche et simultanément enpi droit + shuto droit à la carotide + double coup de coudes au niveau des avants bras + ura tsuki droit + uraken/testui/shuto + amenée au sol.

Dégagement sur saisie de poignet en croisé(gauche et droite) :

Pivoter pour sortir en plateau + saisie du poignet + clé de coude et amenée au sol.

Combat libre

Ceinture bleue 5 ième kyu :

Technique de base :

- Mae-geri
- Mawashi-gueri
- Ura-geri
- Shikama tsuki
- Toma tsuki
- Renzoku shodan

Esquives latérales sur attaque oi tsuki :

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + balayage extérieur + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + balayage intérieur + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + clé de tête (accompagnée jusqu'au sol et à la volée)+ gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + saisie poignet en avançant jambe droite en passant sous

le bras + enpi gauche + clé de coude et amenée au sol + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit + gyaku tsuki gauche + frappe au creux du coude + clé de poignet en pivotant vers l'extérieur et amenée au sol + contrôle du coude avec les abdos et clé de poignet.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + itsui geri droit (coup de genou) + grand balayage arrière droit + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Sursaut arrière sur attaque mae geri :

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double shuto + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double teisho aux oreilles + coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + uraken/tetsui droit + balayage jambe arrière + kakato geri droit + gyaku tsuki gauche.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + grand balayage jambe avant en tournant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + accrochage du pied + changement de main et frappe tetsui en déplacement croisé + changement de main en tournant et fauchage de la jambe d'appui (crochetage ou grand fauchage)

Esquives négatives sur attaque oi tsuki :

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + double enpi + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage soto uke droit + uraken/tetsui + itsui geri droit + balayage avant + gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + coup de coude gauche au visage en sursaut avant + tourner la tête + itsui geri gauche dans le dos + eito à la gorge.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + simultanément eito droit au plexus et shuto gauche au visage + inversion des bras avec frappe génital et nuque simultanément + itsui geri + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Esquive arrière sur attaque mawashi geri :

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit avec contrôle du bras + blayage arrière de la jambe avant + contrôle clé de coude + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit (bloqué) + mawashi geri droit + blayage avant de la jambe avant + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + fauchage de la jambe d'appui + gyaku tsuki droit.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) avec contrôle de direction du pied + double teisho sur les oreilles et amenée au sol avec coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Esquive sur attaque matraque de haut en bas :

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + uraken/testui/shuto droit + itsui geri droit + balayage arrière ou avant de la jambe avant.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + teisho au niveau de l'épaule avec verrouillage poignet + balayage arrière de la jambe avant en maintenant la clé de bras + gyaku tsuki droit.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + saisie du coude côté bras armé en avançant + amenée au sol et contrôle du bras armé.

Dégagement sur Saisie 2 mains au col en vue d'un coup de tête :

Pivoter vers la gauche et simultanément enpi droit + shuto droit à la carotide + double coup de coudes au niveau des avants bras + ura tsuki droit + uraken/testui/shuto + amenée au sol.

Dégagement sur saisie de poignet en croisé(gauche et droite) :

Pivoter pour sortir en plateau + saisie du poignet + clé de coude et amenée au sol.

Combat libre :

Ceinture Mauve 4 ième kyu :

Technique de base :

- Mae-geri
- Mawashi-gueri
- Ura-geri
- Shikama tsuki
- Toma tsuki
- Renzoku shodan
- Kick back shodan

Esquives latérales sur attaque oi tsuki :

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + balayage extérieur + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + balayage intérieur + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + clé de tête (accompagnée jusqu'au sol et à la volée)+ gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + saisie poignet en avançant jambe droite en passant sous

le bras + enpi gauche + clé de coude et amenée au sol + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit + gyaku tsuki gauche + frappe au creux du coude + clé de poignet en pivotant vers l'extérieur et amenée au sol + contrôle du coude avec les abdos et clé de poignet.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + enroulement de la tête et saisie du col + dépose du tibia gauche dans la hanche + projection avec contrôle du bras + teisho à l'oreille.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + itsui geri droit (coup de genou) + grand balayage arrière droit + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Sursaut arrière sur attaque mae geri :

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double shuto + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double teisho aux oreilles + coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + uraken/tetsui droit + balayage jambe arrière + kakato geri droit + gyaku tsuki gauche.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + grand balayage jambe avant en tournant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + accrochage du pied + changement de main et frappe tetsui en déplacement croisé + changement de main en tournant et fauchage de la jambe d'appui (crochetage ou grand fauchage).

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + accrochage du pied + poussée vers l'arrière avec les 2 bras + gyaku tsuki droit.

Esquives négatives sur attaque oi tsuki :

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + double enpi + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage soto uke droit + uraken/tetsui + itsui geri droit + balayage avant + gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + coup de coude gauche au visage en sursaut avant + tourner la tête + itsui geri gauche dans le dos + eito à la gorge.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + simultanément eito droit au plexus et shuto gauche au visage + inversion des bras avec frappe génital et nuque simultanément + itsui geri + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + enpi droit en sursaut avant + pose du genou droit au sol et saisie des 2 tibias et projection avant en poussant avec l'épaule + contrôle des 2 jambes en croisé.

Sursaut arrière sur attaque oi tsuki :

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enroulement du bras + shuto et itsui geri simultané (tir bouchon) + pose du creux du genou dans la nuque et amenée au sol + gyaku tsuki droit

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + frappe visage + frappe génitale + sortie du bras gauche et clé de coude pour amenée au sol + contrôle du bras avec les 2 jambes.

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + frappe visage + frappe génitale + saisie jambe avant (cuillère) + shuto sur la cheville + amenée au sol de l'adversaire sur le dos avec contrôle des 2 jambes et frappe génitale ou amenée sol de l'adversaire sur le ventre avec contrôle des 2 jambes en croisé.

Esquive arrière sur attaque mawashi geri :

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit avec contrôle du bras + blayage arrière de la jambe avant + contrôle clé de coude + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit (bloqué) + mawashi geri droit + blayage avant de la jambe avant + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + fauchage de la jambe d'appui + gyaku tsuki droit.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) avec contrôle de direction du pied + double teisho sur les oreilles et amenée au sol avec coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + frappe du bras droit (raclage) sur la cuisse et saisie au creux du genou pour retourner la jambe avec contrôle du pied sur le thorax et amenée au sol en tirant vers l'arrière + contrôle des 2 jambes en croisé.

Esquive sur attaque matraque de haut en bas :

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + uraken/testui/shuto droit + itsui geri droit + balayage arrière ou avant de la jambe avant.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + teisho au niveau de l'épaule avec verrouillage poignet + balayage arrière de la jambe avant en maintenant la clé de bras + gyaku tsuki droit.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + saisie du coude côté bras armé en avançant + amenée au sol et contrôle du bras armé.

Esquive sur attaque matraque latérale :

Blocage des deux bras avec déplacement négatif intérieur + tetsui droit + itsui geri + grand balayage de la jambe avant avec contrôle du bras + gyaku tsuki

droit + changement de main avec clé de coude sous le genou pour amenée sur le ventre + contrôle du bras avec les 2 jambes.

Dégagement sur Saisie2 mains au col en vue d'un coup de tête :

Pivoter vers la gauche et simultanément enpi droit + shuto droit à la carotide + double coup de coudes au niveau des avants bras + ura tsuki droit + uraken/testui/shuto + amenée au sol.

Dégagement sur saisie de poignet en croisé(gauche et droite) :

Pivoter pour sortir en plateau + saisie du poignet + clé de coude et amenée au sol

Dégagement sur saisie de poignet en direct(gauche et droite) :

Gyaku tsuki du bras non saisi au visage + passage du poids sur la jambe arrière +mae geri jambe avant génitale

Combat libre de 2 minutes

Ceinture Marron 3 ième kyu :

Technique de base :

- Mae-geri
- Mawashi-gueri
- Ura-geri
- Shikama tsuki
- Toma tsuki
- Renzoku shodan
- Kick back shodan

Esquives latérales sur attaque oi tsuki :

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + balayage extérieur + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + balayage intérieur + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + clé de tête (accompagnée jusqu'au sol et à la volée)+ gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + saisie poignet en avançant jambe droite en passant sous le bras + enpi gauche + clé de coude et amenée au sol + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit + gyaku tsuki gauche + frappe au creux du coude + clé de poignet en pivotant vers l'extérieur et amenée au sol + contrôle du coude avec les abdos et clé de poignet.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + enroulement de la tête et saisie du col + dépose du tibia gauche dans la hanche + projection avec contrôle du bras + teisho à l'oreille.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + itsui geri droit (coup de genou) + grand balayage arrière droit + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Sursaut arrière sur attaque mae geri :

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double shuto + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double teisho aux oreilles + coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + uraken/tetsui droit + balayage jambe arrière + kakato geri droit + gyaku tsuki gauche.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + grand balayage jambe avant en tournant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + accrochage du pied + changement de main et frappe tetsui en déplacement croisé + changement de main en tournant et fauchage de la jambe d'appui (crochetage ou grand fauchage).

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + accrochage du pied + poussée vers l'arrière avec les 2 bras + gyaku tsuki droit.

Esquives négatives sur attaque oi tsuki :

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + double enpi + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage soto uke droit + uraken/tetsui + itsui geri droit + balayage avant + gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + coup de coude gauche au visage en sursaut avant + tourner la tête + itsui geri gauche dans le dos + eito à la gorge.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + simultanément eito droit au plexus et shuto gauche au visage + inversion des bras avec frappe

génital et nuque simultanément + itsui geri + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + enpi droit en sursaut avant + pose du genou droit au sol et saisie des 2 tibias et projection avant en poussant avec l'épaule + contrôle des 2 jambes en croisé.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + tetsui gauche dans les côtes + saisie du poignet des deux mains + passage jambe gauche devant en contrôlant le coude avec le torse + clé de coude sur épaule gauche + passage sous le bras + clé de coude sur épaule droite et amenée au sol et gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière sur attaque oi tsuki :

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enroulement du bras + shuto et itsui geri simultanés (tir bouchon) + pose du creux du genou dans la nuque et amenée au sol + gyaku tsuki droit

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + frappe visage + frappe génitale + sortie du bras gauche et clé de coude pour amenée au sol + contrôle du bras avec les 2 jambes.

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + frappe visage + frappe génitale + saisie jambe avant (cuillère) + shuto sur la cheville + amenée au sol de l'adversaire sur le dos avec contrôle des 2 jambes et frappe génitale ou amenée sol de l'adversaire sur le ventre avec contrôle des 2 jambes en croisé.

Sursaut arrière + blocage soto uke + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + aile de pigeon + frappe visage + frappe génitale + pose du genou droit au sol et balayage en ciseau vers l'arrière + descente de la jambe gauche sur les jambes et mawashi geri droit au visage.

Sursaut arrière + blocage soto uke + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + aile de pigeon + frappe visage + frappe génitale + sortie du bras et clé de coude + aile de pigeon + gedan barai gauche au visage +

gedan barai droit dans la nuque en tournant + grand balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Esquive sur attaque crochet :

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude sur tibia droit + amenée sur le ventre + contrôle du bras avec les 2 jambes et gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude sur tibia droit + amenée sur le ventre + contrôle du bras avec les 2 jambes et gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude sur tibia droit + amenée sur le ventre + contrôle du bras + frappe pied gauche au visage + pose du tibia gauche dans la nuque avec contrôle du bras.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + yoko geri dans le creux du genou + écrasement de la rotule au sol + bascule du tronc vers l'arrière avec contrôle de latéralité complet.

Esquive sur attaque mawashi geri :

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit avec contrôle du bras + blayage arrière de la jambe avant + contrôle clé de coude + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit (bloqué) + mawashi geri droit + blayage avant de la jambe avant + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + fauchage de la jambe d'appui + gyaku tsuki droit.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) avec contrôle de direction du pied + double teisho sur les oreilles et amenée au sol avec coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + frappe du bras droit (raclage) sur la cuisse et saisie au creux du genou pour retourner la jambe avec contrôle du pied sur le thorax et amenée au sol en tirant vers l'arrière + contrôle des 2 jambes en croisé.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + frappe du bras droit à l'intérieur de la cuisse et amenée au sol sur le dos + contrôle de la jambe avec le pied sur le genou et frappe génitale.

Esquive sur attaque matraque de haut en bas :

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + uraken/testui/shuto droit + itsui geri droit + balayage arrière ou avant de la jambe avant.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + teisho au niveau de l'épaule avec verrouillage poignet + balayage arrière de la jambe avant en maintenant la clé de bras + gyaku tsuki droit.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + saisie du coude côté bras armé en avançant + amenée au sol et contrôle du bras armé.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + contrôle du bras armé en saisissant le poignet et en plaçant le coude derrière l'omoplate, en avançant + amenée au sol et contrôle du bras armé.

Esquive sur attaque matraque latérale :

Blocage des deux bras avec déplacement négatif intérieur + tetsui droit + itsui geri + grand balayage de la jambe avant avec contrôle du bras + gyaku tsuki

droit + changement de main avec clé de coude sous le genou pour amenée sur le ventre + contrôle du bras avec les 2 jambes.

Esquive sur attaque matraque latérale de revers :

Blocage des deux bras avec déplacement négatif extérieur + tetsui gauche + clé de coude pour amenée au sol et contrôle avec les 2 jambes.

Blocage des deux bras avec déplacement négatif extérieur + tetsui gauche au visage + tourner le visage + balayage + contrôle du bras armé sur les abdos avec clé de poignet.

Dégagement sur Saisie 2 mains au col en vue d'un coup de tête :

Pivoter vers la gauche et simultanément enpi droit + shuto droit à la carotide + double coup de coudes au niveau des avant bras + ura tsuki droit + uraken/testui/shuto + amenée au sol.

Frappe simultanée de 2 teishos aux oreilles et de mae geri génitale + saisie du pouce avec la main droite et amenée au sol avec une frappe visage de la main gauche + amenée au sol + gyaku tsuki droit.

Dégagement sur saisie de poignet en croisé(gauche et droite) :

Pivoter pour sortir en plateau + saisie du poignet + clé de coude et amenée au sol.

Déplacement latéral à 45 degrés et frappe simultanée de gyaku tsuki en relevant le poignet saisi + clé de coude et amenée au sol

Dégagement sur saisie de poignet en direct(gauche et droite) :

Gyaku tsuki du bras non saisi au visage + passage du poids sur la jambe arrière + mae geri jambe avant génitale.

Dégagement sur saisie au cou (guillotine) :

Frappe ura tsuki dans les côtes + frappe visage en tournant la tête en accrochant le nez + amenée au sol + gyaku tsuki.

Chute avant et frappe génitale simultanée.

Menaces avec couteau (pic au ventre) :

Frappe simultanée des deux mains au niveau du poignet + saisie du bras armé avec la main droite + frappe au visage de la main gauche + amenée au sol + gyaku tsuki droit.

Blocage avec l'intérieur du bras gauche + saisie du poignet de la main droite + tetsui gauche au visage + tourner le visage + balayage + contrôle du bras armé sur les abdos avec clé de poignet.

Menaces avec couteau (pic au dos) :

Avancé jambe gauche + blocage gedan barai en tournant + saisie du bras armé et amenée au sol.

Combat libre de 2 minutes :

Ceinture Marron 2 ième Kyu :

Technique de base :

- Mae-geri
- Mawashi-gueri
- Ura-geri
- Shikama tsuki
- Toma tsuki
- Renzoku shodan
- Kick back shodan

Esquives latérales sur attaque oi tsuki :

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + balayage extérieur + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + balayage intérieur + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + clé de tête (accompagnée jusqu'au sol et à la volée)+ gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + saisie poignet en avançant jambe droite en passant sous le bras + enpi gauche + clé de coude et amenée au sol + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit + gyaku tsuki gauche + frappe au creux du coude + clé de poignet en pivotant vers l'extérieur et amenée au sol + contrôle du coude avec les abdos et clé de poignet.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + enroulement de la tête et saisie du col + dépose du tibia gauche dans la hanche + projection avec contrôle du bras + teisho à l'oreille.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + itsui geri droit (coup de genou) + grand balayage arrière droit + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Sursaut arrière sur attaque mae geri :

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double shuto + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double teisho aux oreilles + coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + uraken/tetsui droit + balayage jambe arrière + kakato geri droit + gyaku tsuki gauche.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + grand balayage jambe avant en tournant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + accrochage du pied + changement de main et frappe tetsui en déplacement croisé + changement de main en tournant et fauchage de la jambe d'appui (crochetage ou grand fauchage).

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + accrochage du pied + poussée vers l'arrière avec les 2 bras + gyaku tsuki droit.

Esquives négatives sur attaque oi tsuki :

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + double enpi + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage soto uke droit + uraken/tetsui + itsui geri droit + balayage avant + gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + coup de coude gauche au visage en sursaut avant + tourner la tête + itsui geri gauche dans le dos + eito à la gorge.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + simultanément eito droit au plexus et shuto gauche au visage + inversion des bras avec frappe génital et nuque simultanément + itsui geri + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + enpi droit en sursaut avant + pose du genou droit au sol et saisie des 2 tibias et projection avant en poussant avec l'épaule + contrôle des 2 jambes en croisé.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + tetsui gauche dans les côtes + saisie du poignet des deux mains + passage jambe gauche devant en contrôlant le coude avec le torse + clé de coude sur épaule gauche + passage sous le bras + clé de coude sur épaule droite et amenée au sol et gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière sur attaque oi tsuki :

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enroulement du bras + shuto et itsui geri simultanés (tir bouchon) + pose du creux du genou dans la nuque et amenée au sol + gyaku tsuki droit

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + frappe visage + frappe génitale + sortie du bras gauche et clé de coude pour amenée au sol + contrôle du bras avec les 2 jambes.

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + frappe visage + frappe génitale + saisie jambe avant (cuillère) + shuto sur la cheville + amenée au sol de l'adversaire sur le dos avec contrôle des 2 jambes et frappe génitale ou amenée sol de l'adversaire sur le ventre avec contrôle des 2 jambes en croisé.

Sursaut arrière + blocage soto uke + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + aile de pigeon + frappe visage + frappe génitale + pose du genou droit au sol et balayage en ciseau vers l'arrière + descente de la jambe gauche sur les jambes et mawashi geri droit au visage.

Sursaut arrière + blocage soto uke + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + aile de pigeon + frappe visage + frappe génitale + sortie du bras et clé de coude + aile de pigeon + gedan barai gauche au visage + gedan barai droit dans la nuque en tournant + grand balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière + blocage soto uke + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + aile de pigeon + frappe visage + frappe génitale + sortie du bras et clé de coude + aile de pigeon + gedan barai gauche au visage + coup de pied retourné dans la nuque + gyaku tsuki gauche

Esquive sur attaque crochet :

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude sur tibia droit + amenée sur le ventre + contrôle du bras avec les 2 jambes et gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude sur tibia droit + amenée sur le ventre + contrôle du bras avec les 2 jambes et gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude sur tibia droit + amenée sur le ventre + contrôle du bras + frappe pied gauche au visage + pose du tibia gauche dans la nuque avec contrôle du bras.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + yoko geri dans le creux du genou + écrasement de la rotule au sol + bascule du tronc vers l'arrière avec contrôle de latéralité complet.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + balayage avant et amenée au sol en reculant + planté le visage dans le sol + saisie dans le creux du coude avec la main droite + placement du genou droit dans la nuque et genou gauche sur la colonne en contrôlant le coude sur les abdos et clé de poignet.

Esquive sur attaque mawashi geri :

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit avec contrôle du bras + blayage arrière de la jambe avant + contrôle clé de coude + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit (bloqué) + mawashi geri droit + blayage avant de la jambe avant + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + fauchage de la jambe d'appui + gyaku tsuki droit.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) avec contrôle de direction du pied + double teisho sur les oreilles et amenée au sol avec coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + frappe du bras droit (raclage) sur la cuisse et saisie au creux du genou pour retourner la jambe avec contrôle du pied sur le thorax et amenée au sol en tirant vers l'arrière + contrôle des 2 jambes en croisé.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + frappe du bras droit à l'intérieur de la cuisse et

amenée au sol sur le dos + contrôle de la jambe avec le pied sur le genou et frappe génitale.

Sursaut avant en ciseaux avec jambe gauche sur le dessus de la jambe d'appui et pied gauche derrière le bas de la jambe d'appui pour amenée au sol.

Esquive sur attaque matraque de haut en bas :

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + uraken/testui/shuto droit + itsui geri droit + balayage arrière ou avant de la jambe avant.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + teisho au niveau de l'épaule avec verrouillage poignet + balayage arrière de la jambe avant en maintenant la clé de bras + gyaku tsuki droit.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + saisie du coude côté bras armé en avançant + amenée au sol et contrôle du bras armé.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + contrôle du bras armé en saisissant le poignet et en plaçant le coude derrière l'omoplate, en avançant + amenée au sol et contrôle du bras armé.

Esquive sur attaque matraque latérale :

Blocage des deux bras avec déplacement négatif intérieur + tetsui droit + itsui geri + grand balayage de la jambe avant avec contrôle du bras + gyaku tsuki droit + changement de main avec clé de coude sous le genou pour amenée sur le ventre + contrôle du bras avec les 2 jambes.

Esquive sur attaque matraque latérale de revers :

Blocage des deux bras avec déplacement négatif extérieur + tetsui gauche + clé de coude pour amenée au sol et contrôle avec les 2 jambes.

Blocage des deux bras avec déplacement négatif extérieur + tetsui gauche au visage + tourner le visage + balayage + contrôle du bras armé sur les abdos avec clé de poignet.

Dégagement sur Saisie2 mains au col en vue d'un coup de tête :

Pivoter vers la gauche et simultanément enpi droit + shuto droit à la carotide + double coup de coudes au niveau des avants bras + ura tsuki droit + uraken/testui/shuto + amenée au sol.

Frappe simultanée de 2 teishos aux oreilles et de mae geri génitale + saisie du pouce avec la main droite et amenée au sol avec une frappe visage de la main gauche + amenée au sol + gyaku tsuki droit.

Dégagement sur saisie de poignet en croisé(gauche et droite) :

Pivoter pour sortir en plateau + saisie du poignet + clé de coude et amenée au sol.

Déplacement latéral à 45 degrés et frappe simultanée de gyaku tsuki en relevant le poignet saisi + clé de coude et amenée au sol

Dégagement sur saisie de poignet en direct(gauche et droite) :

Gyaku tsuki du bras non saisi au visage + passage du poids sur la jambe arrière +mae geri jambe avant génitale.

Dégagement sur saisie au cou (guillotine) :

Frappe ura tsuki dans les côtes + frappe visage en tournant la tête en accrochant le nez + amenée au sol + gyaku tsuki.

Chute avant et frappe génitale simultanée.

Menaces avec couteau (pic au ventre) :

Frappe simultanée des deux mains au niveau du poignet +saisie du bras armé avec la main droite + frappe au visage de la main gauche + amenée au sol + gyaku tsuki droit.

Blocage avec l'intérieur du bras gauche + saisie du poignet de la main droite + tetsui gauche au visage + tourner le visage + balayage + contrôle du bras armé sur les abdos avec clé de poignet.

Menaces avec couteau (pic au dos) :

Avancé jambe gauche + blocage gedan barai en tournant + saisie du bras armé et amenée au sol.

Menaces avec couteau à la gorge :

Lever les mains + écrasement et contrôle du poignet sur le torse + frappe simultanée au visage + contrôle du bras armé (bras croisés) et amenée au sol sur le ventre + saisie au creux du coude + genou droit dans la nuque et gauche sur la colonne + contrôle du bras sur les abdos + clé de poignet.

Combat libre de 2 minutes :

Ceinture Marron 1er Kyu :

Technique de base :

- Mae-geri
- Mawashi-gueri
- Ura-geri
- Shikama tsuki
- Toma tsuki
- Renzoku shodan
- Kick back shodan

Esquives latérales sur attaque oi tsuki :

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + balayage extérieur + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + balayage intérieur + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + clé de tête (accompagnée jusqu'au sol et à la volée)+ gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + saisie poignet en avançant jambe droite en passant sous le bras + enpi gauche + clé de coude et amenée au sol + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit + gyaku tsuki gauche + frappe au creux du coude + clé de poignet en pivotant vers l'extérieur et amenée au sol + contrôle du coude avec les abdos et clé de poignet.

Déplacement latéral extérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi droit, gyaku tsuki gauche + eito dans la nuque + enroulement de la tête et saisie du col + dépose du tibia gauche dans la hanche + projection avec contrôle du bras + teisho à l'oreille.

Déplacement latéral intérieur avec blocage teisho et shuto + mawashi gauche + uraken droit + itsui geri droit (coup de genou) + grand balayage arrière droit + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Sursaut arrière sur attaque mae geri :

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double shuto + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + double teisho aux oreilles + coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + uraken/tetsui droit + balayage jambe arrière + kakato geri droit + gyaku tsuki gauche.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + grand balayage jambe avant en tournant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + accrochage du pied + changement de main et frappe tetsui en déplacement croisé + changement de

main en tournant et fauchage de la jambe d'appui (crochetage ou grand fauchage).

Sursaut arrière avec blocage intérieur du bras gauche + accrochage du pied + poussée vers l'arrière avec les 2 bras + gyaku tsuki droit.

Esquives négatives sur attaque oi tsuki :

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + double enpi + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage soto uke droit + uraken/tetsui + itsui geri droit + balayage avant + gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + coup de coude gauche au visage en sursaut avant + tourner la tête + itsui geri gauche dans le dos + eito à la gorge.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + simultanément eito droit au plexus et shuto gauche au visage + inversion des bras avec frappe génital et nuque simultanément + itsui geri + balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + enpi droit en sursaut avant + pose du genou droit au sol et saisie des 2 tibias et projection avant en poussant avec l'épaule + contrôle des 2 jambes en croisé.

Déplacement négatif extérieur + blocage soto uke gauche + tetsui gauche dans les côtes + saisie du poignet des deux mains + passage jambe gauche devant en contrôlant le coude avec le torse + clé de coude sur épaule gauche + passage sous le bras + clé de coude sur épaule droite et amenée au sol et gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière sur attaque oi tsuki :

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enroulement du bras + shuto et itsui geri simultanés (tir bouchon) + pose du creux du genou dans la nuque et amenée au sol + gyaku tsuki droit

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + frappe visage + frappe génitale + sortie du bras gauche et clé de coude pour amenée au sol + contrôle du bras avec les 2 jambes.

Sursaut arrière + blocage soto uke gauche + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + frappe visage + frappe génitale + saisie jambe avant (cuillère) + shuto sur la cheville + amenée au sol de l'adversaire sur le dos avec contrôle des 2 jambes et frappe génitale ou amenée sol de l'adversaire sur le ventre avec contrôle des 2 jambes en croisé.

Sursaut arrière + blocage soto uke + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + aile de pigeon + frappe visage + frappe génitale + pose du genou droit au sol et balayage en ciseau vers l'arrière + descente de la jambe gauche sur les jambes et mawashi geri droit au visage.

Sursaut arrière + blocage soto uke + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + aile de pigeon + frappe visage + frappe génitale + pose du genou gauche au sol + frappe de la jambe droite en tournant dans le creux du genou + accrochage du pied en se posant le genou droit entre les jambes et le pied gauche à l'extérieur + contrôle de la jambe et frappe dans la colonne.

Sursaut arrière + blocage soto uke + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + aile de pigeon + frappe visage + frappe génitale + sortie du bras et clé de coude + aile de pigeon + gedan barai gauche au visage + gedan barai droit dans la nuque en tournant + grand balayage jambe avant + gyaku tsuki droit.

Sursaut arrière + blocage soto uke + enpi en sursaut avant avec passage de la jambe gauche à l'intérieur + aile de pigeon + frappe visage + frappe génitale + sortie du bras et clé de coude + aile de pigeon + gedan barai gauche au visage + coup de pied retourné dans la nuque + gyaku tsuki gauche.

Sursaut arrière + blocage soto uke + ciseaux à la volée + amenée au sol et frappe au visage

Esquive sur attaque crochet :

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude sur tibia droit + amenée sur le ventre + contrôle du bras avec les 2 jambes et gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude sur tibia droit + amenée sur le ventre + contrôle du bras avec les 2 jambes et gyaku tsuki gauche.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + grand balayage + contrôle du bras + gyaku tsuki droit + clé de coude sur tibia droit + amenée sur le ventre + contrôle du bras + frappe pied gauche au visage + pose du tibia gauche dans la nuque avec contrôle du bras.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + yoko geri dans le creux du genou + écrasement de la rotule au sol + bascule du tronc vers l'arrière avec contrôle de latéralité complet.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + balayage avant et amenée au sol en reculant + planté le visage dans le sol + saisie dans le creux du coude avec la main droite + placement du genou droit dans la nuque et genou gauche sur la colonne en contrôlant le coude sur les abdos et clé de poignet.

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + tetsui/uraken/shuto + itsui geri + saisie de la tête + placement du tibia droit contre le tibia avec genou à l'estérieur et projection avant avec almenée au sol + teisho gauche + saisie de la tête des deux mains en ramenant l'adversaire sur le ventre et en se redressant + frappe dans la colonne.

Esquive sur attaque double crochet :

Déplacement négatif intérieur + blocage deux bras + shuto pour bloquer le second crochet + double frappe aux carotides + itsui geri et amenée au sol avec les différentes variantes reprises dans les esquives sur crocher

Esquive sur attaque mawashi geri :

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit avec contrôle du bras + blayage arrière de la jambe avant + contrôle clé de coude + gyaku tsuki droit + clé de coude et de poignet.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) + uraken/tetsui droit (bloqué) + mawashi geri droit + blayage avant de la jambe avant + contrôle du bras avec les 2 jambes + gyaku tsuki gauche.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + fauchage de la jambe d'appui + gyaku tsuki droit.

Déplacement arrière + double blocage (gedan barai et teisho) avec contrôle de direction du pied + double teisho sur les oreilles et amenée au sol avec coup de pied porte manteau dans le creux du genou + gyaku tsuki droit.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + frappe du bras droit (raclage) sur la cuisse et saisie au creux du genou pour retourner la jambe avec contrôle du pied sur le thorax et amenée au sol en tirant vers l'arrière + contrôle des 2 jambes en croisé.

Déplacement latéral intérieur + double blocage avec saisie de la jambe + uraken/tesui/shuto droit + frappe du bras droit à l'intérieur de la cuisse et amenée au sol sur le dos + contrôle de la jambe avec le pied sur le genou et frappe génitale.

Sursaut avant en ciseaux avec jambe gauche sur le dessus de la jambe d'appui et pied gauche derrière le bas de la jambe d'appui pour amenée au sol.

Sursaut avant en diagonale vers la droite et balayage à la volée.

Frappe puissante de la jambe avant derrière la cuisse de la jambe d'appui pour amenée au sol.

Esquive sur attaque mawashi + ura-mawashi :

Double blocage en reculant + sursaut avant de la jambe droite en diagonale vers la gauche et balayage à la volée

Esquive sur attaque matraque de haut en bas :

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + uraken/testui/shuto droit + itsui geri droit + balayage arrière ou avant de la jambe avant.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + enroulement du bras armé et attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + teisho au niveau de l'épaule avec verrouillage poignet + balayage arrière de la jambe avant en maintenant la clé de bras + gyaku tsuki droit.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + saisie du coude côté bras armé en avançant + amenée au sol et contrôle du bras armé.

Sursaut avant + blocage jodan age uke gauche + attaque simultanée avec gyaku tsuki droit + contrôle du bras armé en saisissant le poignet et en plaçant le coude derrière l'omoplate, en avançant + amenée au sol et contrôle du bras armé.

Esquive sur attaque matraque latérale :

Blocage des deux bras avec déplacement négatif intérieur + tetsui droit + itsui geri + grand balayage de la jambe avant avec contrôle du bras + gyaku tsuki droit + changement de main avec clé de coude sous le genou pour amenée sur le ventre + contrôle du bras avec les 2 jambes.

Esquive sur attaque matraque latérale de revers :

Blocage des deux bras avec déplacement négatif extérieur + tetsui gauche + clé de coude pour amenée au sol et contrôle avec les 2 jambes.

Blocage des deux bras avec déplacement négatif extérieur + tetsui gauche au visage + tourner le visage + balayage + contrôle du bras armé sur les abdos avec clé de poignet.

Dégagement sur Saisie 2 mains au col en vue d'un coup de tête :

Pivoter vers la gauche et simultanément enpi droit + shuto droit à la carotide + double coup de coudes au niveau des avants bras + ura tsuki droit + uraken/testui/shuto + amenée au sol.

Frappe simultanée de 2 teishos aux oreilles et de mae geri génitale + saisie du pouce avec la main droite et amenée au sol avec une frappe visage de la main gauche + amenée au sol + gyaku tsuki droit.

Dégagement sur saisie de poignet en croisé(gauche et droite) :

Pivoter pour sortir en plateau + saisie du poignet + clé de coude et amenée au sol.

Déplacement latéral à 45 degrés et frappe simultanée de gyaku tsuki en relevant le poignet saisi + clé de coude et amenée au sol

Dégagement sur saisie de poignet en direct(gauche et droite) :

Gyaku tsuki du bras non saisi au visage + passage du poids sur la jambe arrière +mae geri jambe avant génitale.

Dégagement sur saisie au cou (guillotine) :

Frappe ura tsuki dans les côtes + frappe visage en tournant la tête en accrochant le nez + amenée au sol + gyaku tsuki.

Chute avant et frappe génitale simultanée.

Menaces avec couteau (pic au ventre) :

Frappe simultanée des deux mains au niveau du poignet +saisie du bras armé avec la main droite + frappe au visage de la main gauche + amenée au sol + gyaku tsuki droit.

Blocage avec l'intérieur du bras gauche + saisie du poignet de la main droite + tetsui gauche au visage + tourner le visage + balayage + contrôle du bras armé sur les abdos avec clé de poignet.

Menaces avec couteau (pic au dos) :

Avancé jambe gauche + blocage gedan barai en tournant + saisie du bras armé et amenée au sol.

Menaces avec couteau à la gorge :

Lever les mains + écrasement et contrôle du poignet sur le torse + frappe simultanée au visage + contrôle du bras armé (bras croisés) et amenée au sol sur le ventre + saisie au creux du coude + genou droit dans la nuque et gauche sur la colonne + contrôle du bras sur les abdos + clé de poignet.

Combat avec casques de 2 minutes