

## **BLEUE (6e kyu)**

### **1- DACHI:**

- 1- MUSUBI-DACHI (position talons joints, pieds écartés)

### **2- ZUKI:**

- 1- MOROTE-ZUKI (coup de poing double)

### **3- TE-WAZA:**

- 1- MOROTE-TE-WAZA (technique de main double)

### **4- EMPI et HIJI: (coude)**

- 1- CHUDAN-MAE-SOTO-EMPI-KEAGE
- 2- CHUDAN-YOKO-SOTO-EMPI-KEAGE
- 3- CHUDAN-MAE-UCHI-HIJI-KEAGE
- 4- CHUDAN-YOKO-UCHI-HIJI-KEAGE
- 5- CHUDAN-USHIRO-UCHI-HIJI-KEAGE
- 6- CHUDAN-MAE-OTOSHI-HIJI-KEAGE
- 7- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-HIJI-KEAGE
- 8- CHUDAN-MAE-OTOSHI-EMPI-KEAGE
- 9- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-EMPI-KEAGE
- 10- CHUDAN-MAE-AGE-EMPI-KEAGE
- 11- CHUDAN-YOKO-AGE-EMPI-KEAGE
- 12- CHUDAN-YOKO-AGE-HIJI-KEAGE
- 13- CHUDAN-USHIRO-AGE-HIJI-KEAGE
- 14- CHUDAN-MAE-SOTO-EMPI-KEKOMI
- 15- CHUDAN-YOKO-SOTO-EMPI-KEKOMI
- 16- CHUDAN-MAE-UCHI-HIJI-KEKOMI
- 17- CHUDAN-YOKO-UCHI-HIJI-KEKOMI
- 18- CHUDAN-USHIRO-UCHI-HIJI-KEKOMI

- 19- CHUDAN-MAE-OTOSHI-HIJI-KEKOMI
- 20- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-HIJI-KEKOMI
- 21- CHUDAN-MAE-OTOSHI-EMPI-KEKOMI
- 22- CHUDAN-YOKO-OTOSHI-EMPI-KEKOMI
- 23- CHUDAN-MAE-AGE-EMPI-KEKOMI
- 24- CHUDAN-YOKO-AGE-EMPI-KEKOMI
- 25- CHUDAN-YOKO-AGE-HIJI-KEKOMI
- 26- CHUDAN-USHIRO-AGE-HIJI-KEKOMI

**5- NAGASHI:**

- 1- ENSHO-NE-NAGASHI (balayage avec l'arrière du pied, au sol)
- 2- KUBI-NE-NAGASHI (balayage avec le dessus de la cheville, au sol)
- 3- TEISOKU-NAGASHI (balayage avec le dessous du pied)

**6- UKE:**

- 1-CHUDAN-SOTO-UDE-UKE (blocage de l'avant-bras au niveau moyen)
- 2-CHUDAN-UCHI-UDE-UKE

**7- KAWASHI:**

- 1- YOKO-TAI-SABAKI-KAWASHI (esquive avec déplacement du corps de côté)
- 2- USHIRO-TAI-SABAKI-KAWASHI (esquive avec déplacement du corps vers l'arrière)

**8- RENZOKU-WAZA:**

- 1- en KAMAE-DACHI:
  - 1- MOROTE-RENZOKU-WAZA (enchaînement de techniques doubles)

**9- KI-HON-KUMITE:**

- 1- Attaque double de TORI et blocage double de UKE

**10- KATA:**

1- TAIKI-SONO-GO 1ière partie

**11- JIYU-KUMITE:**

1- Combat avancé (1) 1ière partie