

# PROGRAMME CEINTURE BLEUE

## U.V. 1 Connaissance de l'environnement

Utilisation d'une poule, d'un tableau à double repêchage

## U.V. 2 Techniques debout

### *Techniques de projection*

Kata guruma  
Morote gari  
Ashi guruma  
Kosoto gake  
Sumi gaeshi  
Tomoe nage  
Uki waza  
Yoko guruma  
Yoko otoshi

### *Projections avec clés*

Ude kime nage

### *Projections avec jambes*

O mawaishi barai

### *Clés*

Ude osae  
Te kubi oase

### *Atemi*

Higi

## U.V. 3 Techniques au sol

### *Shime waza*

Gyaku juji jime  
Nami juji jime

### *Kansetsu waza*

Ude garami

### *Les entrées*

Uke 4 P. Tori à cheval  
Dégagements jambes

## U.V. 4 Procédés d'entraînement

Yaku soku geiko de projections

Kakari geiko d'atemi

Uchi komi

Nage komi

## U.V. 5 Katas

Deux séries du **nage no kata**

12 techniques du **goshin jitsu**

## U.V. 6 Techniques de défense

14 techniques des **seize imposées**

12 techniques du **module européen**

## U.V. 7 Randoris

Randoris sol et debout