



## Shimmeisho-no-waza et Kata de formes (au sol)

## kata d'autodéfences (au sol et debout)

### Tachi-waza

(補足の技術)

### Katame-waza

締め

1. O-soto-gaeshi
2. Tsubame-gaeshi
- 3./4. Seoi-otoshi/Yama-arashi
5. O-soto-otoshi
- 6./7. Morote-gari/Tawara-gaeshi
- 8./9. Kuchiki-taoshi/Kibisu-gaeshi
- 10./11. Hikikomi-gaeshi/Obi-tori-gaeshi
- 12./13. Sode-tsurikomi-goshi
- 14./15. O-uchi-gaeshi/Ko-uchi-gaeshi
16. Hane-goshi-gaeshi
17. Uchi-maki-komi
18. Kani-basami \*\*
19. Obi-otoshi

20./21. Harai-goshi-gaeshi/Uchi-mata-gaeshi

22. O-soto-maki-komi

23./24. Harai-maki-komi/Uchi-mata-maki-komi

25. Uchi-mata-sukashi

26./27. Dake-age\*\*/Dake-wakare

28. Kawazu-gake (interdit)\*\*

### Étranglements - Shime-waza

1. Hidari-ashi-jime (avec la jambe)
2. Kagato-jime (avec la jambe)
3. Kami-shiho-ashi-jime (avec la jambe)
4. Hasami-jime (via quadrupédique)
5. Hiza-jime (variante de Sankaku-jime)

### Clé de bras - Kansetsu waza

Ude-hishigi-sankaku-gatame

1. Ude-hishigi-sankaku-gatame
2. Shime-garami (variante de Ma-Sankaku-jime)
3. Yoko-ude-hishigi
4. Giaku-tekubi
5. Higi-makikomi

### Clés de jambe - Ashi-Kansetsu waza\*\*

Ashi-kannuki (blocage de la jambe)

### Clés de cou - Kubi-Kansetsu waza\*\*

1. Tomoe-hishigi (via Daki-age)
2. Kesa-gatame-kubi-hishigi (via kesa-gatame)  
*\*\*Interdit en combat.*

### 1° série

#### Attaques Sans arme

1. Ryote-dori: prise des poignets ⇒ Mae-hiza/Waki-gatame
2. Idori: tsukake à l'estomac ⇒ Tsukake\* au nez/Hara-gatame
3. Suriage: coup de paume au front ⇒ Mae-hiza/ te-gatame
4. Yoko-Uchi: coup à la tempe ⇒ Renversement/coup de coude
5. Ushiro-dori: saisie par l'arrière ⇒ Renversement/coup aux testicules

#### Attaques avec couteau

6. Tsuki-komi: coup à l'estomac ⇒ Tsukake\* au nez/Hara-gatame
7. Kiri-komi: tranchant à la tête ⇒ Waki-gatame
8. Yoko-tsuki: pointe de côté ⇒ Tsukake\* au nez/Hara-gatame

### 2° série

#### Tachi Ai - Debout

#### Attaques Sans arme

9. Ryote-dori: prise des poignets ⇒ Mae-hiza/Waki-gatame
10. Sode-tori: prise de la manche ⇒ Yoko-garie/O-soto-gari
11. Tsukkake: coup de poing direct ⇒ Hadaka-jime
12. Tsuki-age: coup de poing en remontant ⇒ Waki-gatame
13. Suri-age: coup de paume au front ⇒ Tsukake\* au nez/Uki-goshi
14. Yoko-Uchi: coup à la tempe ⇒ Okuri-eri-jime
15. Ke-age: coup de pieds remontant ⇒ Mae-garie

### 1° série

1. Kuzure-kesa-gatame
2. Kata-gatame
3. Kami-shiho-gatame
4. Yoko-shiho-gatame
5. Kuzure-kami-shiho-gatame

### 2° série

1. Kata-juji-jime
2. Hadaka-jime
3. Okuri-eri-jime
4. Kata-ha-jime
5. Gyaku-juji-jime

### 3° série

1. Ude-garami
2. Ude-hishigi-juji-gatame
3. Ude-hishigi-ude-gatame
4. Ude-hishigi-hiza-gatame
5. Ashi-garami

16. Ushiro-dori: saisie par l'arrière ⇒ Seoi-otoshi/shuto-uke

#### Attaques avec couteau ou sabre

17. Tsukkomi: coup à l'estomac ⇒ Tsukake\* au nez/Hara-gatame
18. Kiri-komi: tranchant à la tête ⇒ Waki-gatame
19. Nuki-age: attaque au sabre ⇒ Empêcher de dégainer/Kata-ha-jime
20. Kiri-oroshi: coup vertical au sabre ⇒ Hara-gatame

**Le Katame no kata (Tori et uke), le Goshin Jutsu no kata ou le Kime no kata et les Shimmeisho-no-waza sont exigés à l'examen de ceinture noire yondan.**  
**Les clés de poignet, de jambe et de cou ne sont pas exigés à l'examen de ceinture noire yondan.**

\*Coup de poing direct (paume vers le haut) ⇒ Tsukake