

Shimmeisho-no-waza et Kata de formes (debout)

Tachi-waza

(補足の技術)

締め

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

**Interdit en combat

技術

Étranglements - Shime-waza

1. Sode-guruma-jime (révision)
2. Kata-te-jime (révision)
3. Ma et Yoko-Sankaku-jime (révision)
4. Koshi-jime (révision)

Clés de poignets (révision)**

1. Kote-gaeshi - 2. Kote-hineri

Clé de bras - Kansetsu waza

Ude-hishigi-ashi-gatame

Clés de jambe - Ashi-Kansetsu waza**

1. Kata-ashi-hishigi (luxation d'un pieds)
 2. Ashi-dori-garami (luxation du genou via garami)
 3. Hiza-hishigi (luxation du genou via jambe)
 4. Kani-garami (Kani-basami enchaîné en Hiza-hishigi)
- Clés de cou - Kubi-Kansetsu waza****
1. Kubi-hishigi (pression occipitale vers l'avant)
 2. Osae-hishigi (enroulement avec le bras)

Nage no kata

- 1° série (révision) Uki-otoshi* / Naname-uchi ⇒ Ippon-seoi-nage / Kata-guruma*
- 2° série (révision) Naname-uchi ⇒ Uki-goshi / Harai-goshi* / Tsuri-komi-goshi*
- 3° série (révision) Okuri-ashi-harai* / Sasae-tsurikomi-ashi* / Uchi-mata
- 4° série Tomoe-nage* / Naname-uchi ⇒ Ura-Nage / Sumi-gaeshi
- 5° série Yoko-gake* /Naname-uchi ⇒ Yoko-guruma / Uki-waza

*En réponses à une poussée de Uke.

Atemi-waza

- Coup de poing: 1. De face sous le menton ⇒ Tsuki-age; 2. oblique en descendant ⇒ Naname-uchi
3. de Boxe ⇒ Ganmen-tsuki; 4. Aux cotes ⇒ Choku-tsuki; 5. Coup avec tranchant de la main ⇒ Shuto-uke
- Coup de pieds : frontal ⇒ Mae-geri; latéral ⇒ Yoko-geri Coup de genou ⇒ Mae-hiza

Le Goshin Jutsu no kata, les Shimmeisho-no-waza, les clés de poignet, de jambe et de cou ne sont pas exigés à l'examen de ceinture noire nidan.

kata d'autodéfences (debout)

Goshin Jutsu no kata (講道館護身術)

1° série - Toshunobu (Attaque sans arme)

De prés

1. Ryote-dori
Prise des poignets/coup de genou ⇒ Shuto-uke/Katatori nikkyo
2. Hidari-eri-dori
Saisie du revers gauche ⇒ Metsubishi/Kote-hineri/Te-Gatame
3. Migl-eri-dori
Saisie du revers droit ⇒ Tsuki-age/Kote-gaeshi
4. Kata-ude-dori
Saisie du coude ⇒ Yoko-geri /Waki-gatame
5. Ushiro-eri-dori
Saisie du col par derrière ⇒ Uchi-uke/Age-zuki /Ude-gatame
6. Ushiro-jime
Hadaka-jime ⇒ Te-gatame
7. Kakae-dori
Ceinture arrière ⇒ Fumikomi/Ude-gatame/Kaiten-nage

De loin

1. Naname-uchi
Coup de poing oblique ⇒ Tsuki-age/kuysho/O-soto-otoshi
2. Ago-tsuki
Coup de poing remontant au nez ⇒ Ude-hineri
3. Ganmen-tsuki
Coup de poing direct (boxe) ⇒ Choku-tsuki/Hadaka-jime
4. Mae-geri
Coup de pieds frontal ⇒ Prise du pieds / poussée arrière
5. Yoko-geri
Coup de pieds latéral ⇒ Ryokuhi (bloc/poussée arrière)