

# Programme Shodan 2023

## Les saisies de face

- **Muna dori**  
O soto gari ; Waki gatame ; Ude garami.
- **Mae ryote jime**  
Ude garami ni ; Kote gaeshi ; Ippon seoi nage.
- **Mae uwate**  
O goshi ; Ude garami ichi ; Uki waza.
- **Mae shitate**  
Ko uchi gari ; O uchi gari; Koshi guruma .
- **Katate dori**  
Shio nage ; Ura kata ha ; Sokumen .
- **Kosa dori**  
Nikyo ; Ikkyo ; Kote gaeshi.
- **Ryote dori**  
Shomen ate ; Nikyo ; Waki gatame.
- **Morote dori**  
Waki gatame ; Ikkyo ; Nikyo.

# Programme Shodan 2023

## Les saisies arrière

- **Ushiro kata dori**  
O soto gari ; Nikyo ; Shomen ate.
  - **Yoko kubi dori**  
Ude gatame ni ; O goshi ; Ude garami ichi.
  - **Ushiro eri dori**  
Ude gatame ni ; Waki gatame ; Shomen ate.
  - **Ushiro jime**  
Seoi otoshi ; Ude garami ; Ko uchi makikomi.
  - **Ushiro uwate**  
Sankyo ; Ko uchi makikomi ; Ippon seoi nage.
- Ushiro shitate**  
Ura kata ha ; Nikyo ; O soto otoshi.
- **Ushiro ryote dori**  
Sankyo ; Kote gaeshi ; Ikkyo.

# Programme Shodan 2023

## Les frappes

- **Mae te tsuki**  
Ude gatame ; Sokumen ; Ikkyo.
- **Oi tsuki**  
Kata gatame ; Ikkyo ; Shomen ate.
- **Gyaku tsuki**  
Ude gatame ichi ; Ude garami ichi ; Hara gatame .
- **Mawashi tsuki**  
Ippon seoi nage ; Koshi guruma ; Ude garami ni.
- **Mae geri**  
De ashi barai ; O soto otoshi ; Ko uchi gari.
- **Mawashi geri**  
De ashi barai ; Ko uchi gari ; O uchi gari.

## Les armes

- **Men**  
Ude gatame ; Ikkyo ; Ippon seoi nage.
- **Yokomen**  
Shio nage ; Ippon seoi nage; Te kagami.
- **Ura yokomen**  
Ude gatame ; Hara gatame ; Waki gatame.
- **Tsukkomi**  
Ude gatame ichi ; Ura kata ha ; Kote gaeshi.

# Programme Shodan 2023

## Ippon kumite

### MAE TE TSUKI

1. Teisho uke – Gyaku tsuki – Mae te tsuki.
2. Teisho uke - Shuto - Gyaku tsuki – Mae te tsuki.
3. Jodan uke - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
4. Gyaku Jodan uke - Mae te tsuki - Gyaku tsuki.
5. Tetsui uke –Tetsui uke - Ura tsuki – Mae te tsuki.

### GYAKU TSUKI

1. Gedan barai - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
2. Mae te tsuki - Gyaku tsuki.
3. Tetsui uke - Tetsui Uke - Mae te tsuki.
4. Harai Uke-Uraken.
5. Mae geri jambe avant.

### MAE GERI

1. Gedan barai - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
2. Ayumi ashi-Gedan barai – Mae te tsuki contrôle du bras.
3. Gyaku gedan barai - Mae te tsuki - Gyaku tsuki.
4. Harai uke - Gyaku tsuki- Mae te tsuki.
5. Harai uke - Uraken.

# Programme Shodan 2023

## Ne waza

## Osaekomi

Hongesa gatame ; Kuzure ; Kata gatame

Yoko shio ; Kuzure ; Kami shio ; Kuzure ; Tate shio

Kuzure ; Makura gesa gatame : Kuzure.

Les dégagements.

## Shime waza

Hadaka jime deux formes ; Okuri eri jime ; Kata ha jime

Sode guruma. Gyaku Juji jime ; Kata Juji jime

Nami Juji jime Morote jime ; Sankaku.

## Kansetsu waza

Juji gatame ; Ude gatame ; Ude garami ; Hiza gatame

Ude gatame

## Entrées de face

Trois entrées de face (*Uke sur le dos*)

## Retournements

Trois retournements (*uke entre les jambes*)

Trois retournements (*uke en position quadrupédique*)

# Programme Shodan 2023

Pour pouvoir présenter le grade Shodan, il faut faire et réussir l'épreuve des 90 combats de la saison en cours.

Pour les plus de 50 ans uniquement les trente kakari geiko.

Dans ce cas ils auront les randoris du passage de grade.

## Shodan

### Premier jour

- Kata : shodan ; Jo ; kata shodan.
- Démonstration des trois techniques, du programme shodan.
- Ippon kumite : trois séries : Mae te ; Mae geri ; Gyaku tsuki.
- Démonstration des techniques ne waza .

### Deuxième jour

- kakari geiko sur la totalité des attaques.
- Taninzu geiko.
- Kakari geiko de projection en déplacement.
- Randori : Ne waza
- Randori : tachi waza