



3e DAN

1. 5 Ryokatadori
2. 9 Tsuki & Keri
3. 12 Katatedori - Ushiro Katatedoori
4. 18 Yokomenuchi
5. 19 Munetsuki
6. 24 Jodori
7. 25 Jo 1 & Bokken (examiné Bokken)
8. 26 Jo 2 & Bokken (examiné Bokken)
9. 10 Taninzugake

5 Ryokatadori (LLRRRLRLRLR)

Le nombre 4 représente un carré formé par Ryokatadori. Les deux bras de Uké viennent attraper les deux épaules de de Nage et cela créé un carré.

Zempo Nage

Pivoter tout de suite et plier le tronc pour projeter uke.

Kokyu nage kirikaeshi o ji

Absorber en reculant. Repartir en avant et plier le tronc pour projeter uke.

Kokyu nage sudori

Entrer et se mettre à genou haut coté Ouké. Ouké passe au dessus de Nage.

Kokyu nage Hikoki

Absorber en reculant et en écartant les bras. Baisser la tête entre les bras. Ouké fait le tour par derrière. Plier à nouveau le tronc pour projeter uke

Kokyu nage en tournant

Absorber en aller dans le même sens que uké en enroulant.

Nikyo Tenkan

Absorber et prendre main droite avec main droite. Le bras gauche s'écarte puis revient pour faire nikyo en tenkan. Mouvements amples.

Zempo nage (

Présenter une main paume en haut pour prendre le bras, la deuxième main monte à l'intérieur. Couper en pivotant et projeter.

9 Tsuki & Keri (LR)

Les nombres impairs 3,7 et 9 sont des attaques par coups. Munetsuki est le 7.

Tsuki Koteoroshi

Main dessus.

Tsuki Ikkyo hantai

Absorber. Ikkyo irimi. Etendre au sol.

Tsuki koteoroshi hantia

Commencer ikkyo et fini en koteoroshi à l'extérieur.

Keri irimi statique

Coup de pied direct. Entrer extérieur, attraper le pied et poser le dos de la main sur le front.

Keri irimi dynamique

Coup de pied direct. Entrer extérieur et frapper au visage.

Mawashigeri chudan (bas)

Coup de pied latéral au niveau du coude. Bloquer avec main coté pied, puis changer de main et projeter.

Mawashigeri jodan (haut)

Coup de pied latéral au niveau du visage. Bloquer avec les bras et projeter.

12 Katedori -Ushiro Katatedori (LLRRRLRLRLR)

Comme le 2, signifie attaque à deux mains

Kubijime Sankyo

Kubijime Shihonage

Commencer sankyo, suite blocage enchaîner shiho nage.

Katate Kosadori Kokyunage

Katate Kosadori Koteoroshi

Makikaeshi statique

Démarrer en kosadori et enrouler avec la main qui monte au visage.

Makikaeshi dynamique

Démarrer en kosadori et enrouler avec la main qui monte au visage.

Kirikaeshi

Absorber, lever et renvoyer dans l'autre sens.

18 Yokomenuchi (LLRRRLRLRLR)

Comme le 3, signifie attaque en triangle.

Kokyunage Irimi

Entrer sur l'attaque.

Kokyunage Jujinage

Entrer, puis changer de direction et de main en passant derrière, enrouler, monter, baisser.

Atemi

Entrer avec atemi au niveau du plexus.

Shihonage irimi tobikomi

Absorber, puis entrer irimi.

Koteoroshi irimi irimi

Absorber en spirale puis projeter.

Koteoroshi irimi tenkan

Absorber en spirale puis projeter.

Zemponage Tenbinage

Débuter comme shihonage puis projeter en croisant le bras sous le coude de uké

19 Mune Tsuki (LR)

Les nombres impairs sont des attaques par coups. Munetsuki est le 9. 19 est une forme parallèle.

Kokyunage irimi

Main à l'extérieur paume en haut

Zenponage

Prendre sous le coude, lever, baisser.

Shomen uchi Gyaku Hamni

Dévier le coude et shomen avec le ki

Kubikiri

Bien armer le bras et couper paume en bas au niveau de la pomme d'adam.

Hantai Tenskin Yokomenuchi

A l'intérieur avec ki.

Uchi Wanage

Toucher puis déplier du coude au poignet sur le face en avançant.

Kaitennage soto irimi

Entrer pour ramener bras et baisser tête de uke

24 Jodori (LR)

De 21 à 33, on trouve les techniques avec des armes.

Yokomenuchi Zemponage

Prendre devant les deux mains, couper avec l'autre et projeter en conservant le jo.

Yokomenuchi shihonage

Absorber. Faire shihonage.

Tsuki Kaeshi

Absorber, puis renvoyer dans l'autre sens.

Tsuki Zemponage

Envoyer dans le sens du partenaire.

Tsuki Kirikaeshi

Prendre comme un Kotekaeshi à l'extérieur après la main avant et pivoter, retourner en changeant de sens et projeter.

Douchi Kokyunage

Entrer et enrouler main sur la nuque. Saisir la main de son côté, et appuyer pour faire la clé.

Yokobarai Kokyunage

Reculer et entrer au 3-4ème balayage croisé . Saisir la main de son côté, et appuyer pour faire la clé.

10 Taninzugake

No. 10 est la fin des dix premiers tsuzukis et correspond à plusieurs attaquants.

Ryotemochi Ikkyo

Avec les deux partenaires des deux côtés

Futarigake Zemponage 1x

Prise des mains de chaque côté. Lever les mains et projeter en avançant.

Futarigake Kokyunage Udemawashi 1x

Prise des mains de chaque côté. Lever et retourner les mains. Les attaquants chutent en arrière.

Futarigake Seiretsu LR

Prise des mains de chaque côté. Entrer vers le plus fort et lever la main pour passer, puis croiser les bras des attaquants qui chutent en arrière.

Futarigake Shihonage LR

Prise des mains de chaque côté. Aller vers le plus fort et shiho nage.

Sanningake Seiretsu LR

Prise des mains de chaque côté et un derrière au cou. Se baisser une fois, pivoter pour dégager la tête puis se baisser.

Yoningake libre

Quatres ukés attaquent en se relevant. Déplacements libres avec prise par les épaules et projection.