



3e DAN

1. 4 Ryokatadori
2. 7 Tsuki & Keri
3. 12 Katatedori Ryotemochi
4. 13 Yokomenuchi
5. 17 Tsuki
6. 24 Jodori
7. 10 Taninzugake
8. 31 Bokken Kumiwaza 1

4 Ryokatadori (LLLRRRLRLRLR)

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

Kokyu nage o jigie

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 o jigi (2 ème forme)

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 ouke

Nikyo Tenkan

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

Kokyu nage zempo nage

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

7 Tsuki & Keri (LR)

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

Tsuki Kokyunage

Lever jambe et main et couper au niveau de la pomme d'adam paume en haut.

Tsuki Ikkyo

Absorber. Ikyo irimi. Etendre au sol.

Tsuki Zempo nage

Absorber. Projeter.

Keri irimi

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

Mawashigeri

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

Tsuki koteoroshi

Se mettre à coté (tenkan).

12 Katatedori Ryotemochi (LLLRRRLRLRLR)

Comme le 2, signifie attaque à deux mains

Irimi

Avancer en montant la main.

Tenkan

Ouvrir, monter, baisser

Ikkyo

En irimi. Terminer au sol bras allongé.

Nikyo

Bien enrrouler. Terminer au sol bras allongé.

Zemponage

Paume de main en bas; Pivoter et faire un pas pour projeter.

Zemponage

Paume de main en haut; Pivoter et projeter



13 Yokomenuchi (LLRRRLRLRLR)

Comme le 3, signifie attaque en triangle.

Irimi

Entrer sur l'attaque.

Jujinage

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

Atemi

Entrer avec atemi au niveau du plexus.

Shihonage

Absorber, puis entrer irimi.

Koteoroshi

Absorber en spirale puis projeter.

Zemponage

Débuter comme shihonage puis projeter en croisant le bras sur le coude

17 Tsuki (LR)

Les nombres impairs sont des attaques par coups. Munetsuki est le 7. 17 est une forme parallèle.

Irimi

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

Yokomenuchi

Absorber. Faire Yokomen et projeter.

Uchiwanage

Abaisser et amener plat de la main sur la face.

Sudori

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

Shomenuchi

Entrer en shomen au moment ou uke arme son tsuki avec la même main.

Koteoroshi Hantai Tenkan

Prendre la main, tenkan, changer de main et koteoroshi.

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

Extérieur uniquement. Absorber, puis renvoyer dans l'autre sens. *(Attention, il existe une version de Ruggioni, mais il ne faut pas la faire en intérieur.)*

Tsuki Zemponage

Extérieur. Prendre au bout. Lever, pivoter et entrer en prenant avec l'autre main, puis projeter. *(Attention, il existe une version de Ruggioni, mais il ne faut pas la faire directement.)*

Tsuki Kirikaeshi

Extérieur. Prendre au bout et pivoter, retourner en changeant de sens et projeter. *(Attention, il existe une version de Ruggioni, mais il ne faut pas la faire en extérieur.)*

Douchi Kokyunage

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

Yokobarai Kokyunage

Reculer et entrer au 3-4ème balayage. 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.

Niningake Zemponage

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

Niningake Kokyunage

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

Niningake Seiretsu

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

Niningake Shihonage

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

Sanningake Kokyunage

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

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