



# 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 cotés

## **Futarigake Zemponage 1x**

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

## **Futarigake Kokyunage Udemawashi 1x**

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

## **Futarigake Seiretsu LR**

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

## **Sanningake Seiretsu LR**

Prise des mains de chaque coté 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.