

# La liste des techniques

La liste des techniques est extraite du site de la FFAB et adaptée à l'usage du club qui fait passer en général un kyu par année de pratique.

## 6e KYU

**REI** : Etiquette, vous devez avoir une bonne attitude, respectueuse, savoir quand et comment monter sur le tatami, faire le salut etc.

**SHISEI** : l'attitude physique, dos droit, tête droite, ceinture bien nouée etc.

**UKEMI** : chutes, vous devez savoir les réaliser correctement

Vous devez connaître le

**ROLE DE UKE (attaquant)** : vous devez réaliser de bonnes attaques, connaître les saisies, les frappes, vous devez savoir être disponible, ne pas bloquer ni au contraire être trop mou

**ROLE DE TORI (celui qui exécute les techniques)** : vous devez être précis, respecter votre adversaire tout en gardant une attitude martiale. Vous devez rester très présent et ne pas vous laisser distraire par l'environnement

**TACHIWAZA : technique debout**

*AIHANMI KATATE DORI :*

IKKYO

Irimi nage

Shiho nage

Kote gaeshi

Uchi kaiten nage

Shomen uchi :

iriminage

## 5e KYU

### SUWARIWAZA

*AIHANMI KATATE DORI :*

ikkyo - irimi nage

*SHOMEN UCHI :*

ikkyo - irimi nage

*RYOTE DORI :*

kokyu ho

### TACHIWAZA

*AIHANMI KATATE DORI :*

ikkyo - shiho nage - irlmi nage

*GYAKUHANMI KATATE DORI :*

tenchi nage

*SHOMEN UCHI :*

ikkyo - irimi nage

## **4e KYU :**

### **SUWARIWAZA**

*AIHANMI KATATE DORI :*  
nikkyo – sankyo - yonkyo

*KATA DORI :*  
ikkyo - nikyo

*SHOMEN UCHI :*  
nikyo - kote gaeshi

### **TACHIWAZA**

*AIHANMI KATATE DORI :*  
nikyo – sankyo – yonkyo - udekime nage - kote gaeshi - koshi nage

*GYAKUHANMI KATATE DORI :*  
ikkyo – nikyo - shiho nage - udekime nage - kote gAeshi  
irimi nage - uchi kaiten nage - soto kaiten nage

*KATA DORI :*  
ikkyo - Nikyo

*SHOMEN UCHI :*  
nikyo - sankyo (uchi, soto kaiten) – yonkyo - kote gaeshi

*YOKOMEN UCHI :*  
shiho nage - udekime nage - kokyu nage

### **USHIRO WAZA**

*KATATE DORI KUBISHIME :*  
ikkyo - irimi nage

### **3e KYU :**

#### **HANMIHANDACHI WAZA**

*GYAKUHANMI KATATE DORI :*

ikkyo - shiho nage

#### **TACHIWAZA**

*RYOTE DORI :*

tenchi nage - kokyu nage - koshi nage

*CHUDANTSUKI :*

ikkyo - kote gaeshi - irimi nage

uchi kaiten nage - soto kaiten nage

*YOKOMEN UCHI :*

ikkyo – nikyo – sankyo – yonkyo - gokyo

kote gaeshi - irimi nage

*KATA DORI MENUCHI :*

ikkyo - nikyo

*KATATE RYOTE DORI :*

ikkyo – nikyo - kokyu nage

#### **USHIRO WAZA**

*RYOTE DORI :*

ikkyo - kote gaeshi - irimi nage

## **2e KYU :**

### **SUWARIWAZA**

#### *YOKOMEN UCHI :*

ikkyo – nikyo – sankyo - yonkyo  
kote gaeshi - irimi nage

### **HANMIHANDACHI WAZA**

#### *RYOTE DORI :*

Shiho nage - kokyu nage

#### *USHIRO RYOKATA DORI :*

ikkyo – nikyo – sankyo - kokyu nage

### **TACHIWAZA**

#### *GYAKUHANMI KATATE DORI :*

sankyo – yonkyo - kokyu nage - sumi otoshi - hijikime osae

#### *JODANTSUKI :*

ikkyo - irimi nage

#### *SHOMEN UCHI :*

kaiten nage (soto et uchi) - koshi nage

#### *KATADORI MENUCHI :*

shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage

#### *KATATE RYOTE DORI :*

shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage  
jugi garami

#### *MUNA DORI :*

ikkyo – nikyo - shiho nage

#### *YOKOMEN UCHI :*

koshi nage

#### *RYOTE DORI :*

jugi garami

### **USHIRO WAZA**

#### *USHIRO RYOTE DORI :*

nikyo – sankyo – yonkyo - shiho nage

#### *USHIRO RYOKATA DORI :*

ikkyo – nikyo - irimi nage

## **1er KYU :**

### **SUWARIWAZA**

*RYOTE DORI :*  
ikkyo

*RYO KATA DORI :*  
ikkyo

### **HANMIHANDACHI WAZA**

*GYAKUHANMI KATATE DORI :*  
kote gaeshi - irimi nage - kaiten nage - sumi otoshi

*SHOMEN UCHI :*  
irimi nage

### **TACHIWAZA**

*RYOTE DORI :*  
ikkyo

*RYO KATA DORI :*  
ikkyo

*SHOMEN UCHI :*  
gokyo - shiho nage

*JODAN TSUKI :*  
Shiho nage

*MAEGERI :*  
Irimi nage

### **USHIRO WAZA**

*USHIRO RYOTE DORI :*  
kokyu nage - koshi nage - jyu waza

*USHIRO RYO KATA DORI :*  
sankyo - kote gaeshi - kokyu nage

*ERI DORI :*  
ikkyo - kote gaeshi - kokyu nage

*KATATE DORI KUBISHIME :*  
shiho nage - kote gaeshi - kokyu nage