

PROGRAMME SANDAN

Les saisies de face

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

PROGRAMME SANDAN

Les saisies arrière

- **Ushiro kata dori**

O soto gari ; Nikyo ; Shomen ate ; Ude garami ni.

- **Yoko kubi dori**

Ude gatame ni ; O goshi ; Ude garami ichi
Yoko guruma.

- **Ushiro eri dori**

Ude gatame ni ; Waki gatame ; Shomen ate
Kata gatame.

- **Ushiro jime**

Seoi otoshi ; Ude garami ; Ko uchi makikomi
Kata guruma.

- **Ushiro uwate**

Sankyo ; Ko uchi makikomi ; Ippon seoi nage
Waki otoshi.

Ushiro shitate

Ura kata ha ; Nikyo ; O soto otoshi ; soto makikomi

- **Ushiro ryote dori**

Sankyo ; Kote gaeshi ; Ikkyo ; Sokumen.

PROGRAMME SANDAN

Les frappes

- **Mae te tsuki**

Ude gatame ; Sokumen ; Ikkyo ; Te kagami.

- **Oi tsuki**

Kata gatame ; Ikkyo Shomen ate ; Irimi nage.

- **Gyaku tsuki**

Ude gatame ichi ; Ude garami ichi ; Hara gatame
Ura kata ha.

Mawashi tsuki

Ippon seoi nage ; Koshi guruma ; Ude garami ni
Yoko wakare.

- **Mae geri**

De ashi barai ; O soto otoshi ; Ko uchi gari
Sukui nage.

- **Mawashi geri**

De ashi barai ; Ko uchi gari ; O uchi gari
Uki otoshi.

PROGRAMME SANDAN

Les armes

- **Men**

Ude gatame ; Ikkyo ; Ippon seoi nage ; Irimi nage.

- **Yokomen**

Shio nage ; Ippon seoi nage; Te kagami ; Gokyo.

- **Ura yokomen**

Ude gatame ; Hara gatame ; Waki gatame
Irimi nage.

- **Tsukkomi**

Ude gatame ichi ; Ura kata ha ; Kote gaeshi
Ude gatame ni.

PROGRAMME SANDAN

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 SANDAN

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.

OI TSUKI JODAN

1. Jodan uke - Gyaku tsuki – Mae te tsuki.
2. Juji uke – Mae te tsuki.
3. Teisho uke - Shuto – Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
4. Teisho uke – Haishu – Haïto.
5. Teisho uke - Uchi uke- Mae te tsuki- Gyaku tsuki.

OI TSUKI CHUDAN

1. Tetsui uke – Tetsui uke - Ura tsuki -Gyaku tsuki.
2. kizami tsuki – Gyaku tsuki (sen no sen).
3. Teisho uke -Haishu – yoko geri fumikomi.
4. Soto uke – Mawashi empi uchi - De ashi barai - Gyaku tsuki.
5. Uchi uke - jodan age empi.

PROGRAMME SANDAN

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.

MAWASHI TSUKI

1. En avançant la jambe arrière : Jodan uke- Mawashi empi.
2. En Gyaku : Teisho - Mawashi geri.
3. En avançant la jambe arrière : Shomen ate.
4. En Gyaku : Shuto - Hiza geri.
5. Shuto – Gyaku Tsuki.

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.

MAWASHI GERI

1. Esquive jambe droite - Uchi uke - Gyaku tsuki - Mae te tsuki.
2. Shuto - Hiza geri.
3. Morote uke - De ashi barai - Gyaku tsuki.
4. Gyaku tsuki (sen no sen).
5. Morote uke - Ko uchi gari.

PROGRAMME SANDAN

Pour pouvoir présenter le grade sandan, 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.

Premier jour

- Kata : shodan et nidan ; Kata Jo : shodan et Nidan
- Démonstration des techniques de défense du programme Sandan.
- Ippon kumite : Trois parmi Toutes les séries.

Deuxième jour

- Démonstration des techniques ne waza.
- Kakari geiko sur la totalité des attaques.
- Taninzu geiko.
- Kakari geiko de projection enchainements.
- **Randori : Ne waza.**
- **Randori : Tachi waza.**