

PROGRAMME BLEUE A MARRON

(Minimum : 12 mois de ceinture bleue)

1. Défense sur saisie de face à la gorge avec WAKI GATAME
2. Défense sur saisie de face d'un revers avec WAKI GATAME
3. Défense sur saisie de face au niveau du coude avec UDE GATAME
4. Défense sur saisie de face au niveau du coude avec UDE GATAME (2^e forme)
5. Défense sur saisie de face d'un poignet avec SOTO MAKI KOMI
6. Défense sur saisie de face d'un poignet avec HIZA GATAME
7. Défense sur saisie de face d'un poignet avec HIJI et WAKI OTOSHI
8. Défense sur saisie de face des deux poignets avec WAKI GATAME

9. Défense sur saisie de côté à la tête avec torsion de poignet

10. Défense sur saisie arrière au-dessus des bras en avec SOTO MAKI KOMI
11. Défense sur saisie arrière au-dessus des bras en soulevant avec SOTO MAKI KOMI

12. Défense sur coup venant d'en haut avec UDE GARAMI
13. Défense sur coup venant d'en haut avec HIZA GATAME
14. Défense sur coup de couteau en pointe avec TSUKKAKE et HARA GATAME

15. Défense sur menace de revolver de face avec UDE GARAMI

16. Défense au sol (TORI sur le dos) renversement et KATA JUJI JIME
17. Défense au sol (TORI sur le dos) retournement
18. Défense au sol (UKE sur le dos) sur TSUKKAKE : UDE GARAMI
19. Défense au sol (UKE sur le dos) sur TSUKKAKE : WAKI GATAME
20. Défense au sol (TORI sur le dos) sur TSUKKAKE : SANKAKU JIME et JUJI GATAME
21. Défense au sol (TORI sur le dos) sur étranglement : renversement et KATA JUJI JIME

22. Défense au sol, position agenouillé, défense sur TSUKKAKE : WAKI GATAME
23. Défense au sol, position agenouillée, défense sur TSUKKAKE estomac : HARA GATAME
24. Défense au sol, position agenouillée, sur saisie arrière : IPPON SEOE NAGE

-
- Les « 16 techniques »
 - Les 12 premières techniques du GOSHIN JITSU ou du KIME NO KATA
 - 5 techniques libres
 - RANDORI : TAI CHI WAZA, NE WAZA, ATEMI WAZA