



## ■ Structure Techniques

- **Ukemi:** Chutes. (Mae - Ushiro - Yoko - Kake - Nige - Yoko Shitei - Mae Shitei - Mukae)
- **Tai Sabaki:** Mouvements du corps. (Nagashi - Hiraki - Irimi - Irimi Senkai - O Irimi Senkai)
- **Te Hodoki:** Dégagements. (24)
- **Nigiri Gaeshi:** Changement de saisies.
- **Te Waza:** Techniques de la main.
  - **Uchi Neji Ho**
  - **Soto Neji Ho**
  - **Chokutai Ho**
  - **Ude Dori Ho**
  - **Ashi Dori Ho**
- **Ashi Waza:** techniques de pieds.
- **Kansetsu Waza:** Techniques de luxations.
- **Shime Waza:** Techniques d'étranglements.
- **Osae Kime Waza:** Techniques d'immobilisations.
- **Koshi Waza:** techniques de la hanche.
- **Sutemi Waza:** techniques de sacrifice.
  - **Han Sutemi Waza:** techniques de sacrifier la moitié. (tori se met à genoux)
  - **Yoko Sutemi Waza:** techniques de sacrifice latéral. (tori se trouve sur le côté)
  - **Ma Sutemi Waza:** techniques de sacrifice plat. (tori se trouve à l'arrière)
- **Kime Waza:** Techniques de retenue.
- **Suwari waza:** techniques au sol. (4)
- **Han suwari waza:** techniques de moitié assis.
- **Iai Jutsu:** Techniques de sabre. (6 Han Tachi - 5 Tachi)
- **Kenjutsu:** travail au sabre de bois. (4)
- **Bo Jutsu:** Techniques de Bâton. (6)
- **Randori :**
  - **Shite Randori:** combat fixe. (Plusieurs attaquants, mis en attaque et de défense)
  - **Jyu Randori:** combat libre. (Plusieurs attaquants, toute attaque et de défense)
  - **Chigara Randori:** la puissance de combat. (Toute attaque et toutes armes)
- **Kata :**
  - **Happo Ken No Kata:** forme de huit Coups. (8)
  - **Geri Yon Ho :** Forme de coup de pied. (4)
  - **Tanto Hoppo:** Technique des huit coups de couteau. (8)
  - **Tsuki Uchi No Kata:** Techniques des coups frappés. (6)
  - **Tai Sabaki no Kata:** les formes de mouvements du corps. Techniques intérieur et extérieur. (9)
  - **Ken Tai Ichi No Kata:** Liens entre les techniques de sabre et les techniques de mains. (5)
  - **Tachi Iai Battô Jutsu:** Mochizuki Omote No Iai (Han Tachi 6 - Tachi 5)
  - **Jutsuri no Kata:** Formes de techniques avec armure. (5)
  - **Hyori No Kata:** Forme des évasions et des contres. (Enchaînement de 12 techniques)
  - **Sutemi Waza no Kata:** forme de sacrifices jetés (10 Sutemi)