

# ☯ 2<sup>e</sup> DAN (NIDAN) ☯

2 ANS APRES LE SHODAN MINIMUM (2 licences annuelles consécutives)  
3 STAGES OFFICIELS DANS LA SAISON

## SUWARI WAZA

SHOMEN UCHI, YOKOMEN UCHI, KATADORI

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO

IRIMI NAGE KOTEGAESHI KOKYU NAGE (TENCHI NAGE sur YOKOMEN)

RYOKATADORI

IKKYO NIKYO

## HANMI HANDACHI WAZA

GYAKU HANMI KATATEDORI

IKKYO NIKYO SANKYO Irimi NAGE KOTEGAESHI SHIHO NAGE

KOKYU NAGE UCHI KAITEN NAGE SOTO KAITEN NAGE SUMI OTOSHI

RYOTE DORI

SHIHO NAGE Irimi NAGE KOTEGAESHI KOKYU NAGE

KATATE RYOTE DORI

SHIHO NAGE

SHOMEN UCHI

IRIMI NAGE KOTEGAESHI

USHIRO WAZA RYO KATA DORI

IKKYO SANKYO KOTEGAESHI KOKYU NAGE

## TACHI WAZA

SHOMEN UCHI

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO

IRIMI NAGE KOTEGAESHI SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOSHI NAGE

KOKYU NAGE HIJIKIMEOSAE KAITEN NAGE UCHIKAITEN SANKYO UDEGARAMI

YOKOMEN UCHI

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO

IRIMI NAGE SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOTEGAESHI TENCHI NAGE KOSHI NAGE

### **AIHANMI KATATEDORI**

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO  
IRIMI NAGE SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOTEGAESHI KOSHI NAGE  
KAITEN NAGE

### **GYAKUHANMI KATATEDORI**

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO  
IRIMI NAGE SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOTEGAESHI KOSHI NAGE  
KAITEN NAGE UCHI KAITEN SANKYO SUMIOTOSHI TENCHI NAGE KOKYU NAGE

### **KATATE RYOTE DORI**

IKKYO NIKYO Irimi NAGE SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOTEGAESHI  
KOSHI NAGE KOKYU NAGE JUJI GARAMI NAGE

### **KATA DORI MENUCHI**

IKKYO NIKYO SANKYO  
IRIMI NAGE SHIHO NAGE KOTEGAESHI KOSHI NAGE KOKYU NAGE  
JUJI GARAMI NAGE

### **CHUDAN TSUKI**

**JYU WAZA** (le plus grand nombre de techniques possible) : OSAE WAZA / NAGE WAZA  
ikkyo nikyo hijikime osae irimi nage shiho nage udekime nage kotegaeshi kaiten nage  
uchikaiten sankyo kokyu nage koshi nage...)

### **RYOTE DORI**

IKKYO Irimi NAGE SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOTEGAESHI TENCHI NAGE  
KOSHI NAGE KOKYU NAGE

### **JODAN TSUKI**

IKKYO NIKYO KOSHI NAGE Irimi NAGE USHIRO KIRI OTOSHI AIKI OTOSHI  
SOTO KAITEN NAGE

### **MUNA DORI**

IKKYO NIKYO SHIHO NAGE KOTEGAESHI KOKYU NAGE

### **MUNADORI MENUCHI**

JUJI GARAMI NAGE KOSHI NAGE

### **SODE DORI**

NIKYO SHIHO NAGE

### **MAE GERI**

IRIMI NAGE KOKYU NAGE (...)

## **USHIRO WAZA**

### **RYOTE DORI**

IKKYO NIKYO SANKYO KOTEGAESHI SHIHO NAGE Irimi NAGE KOKYU NAGE  
KOSHI NAGE JUJI GARAMI NAGE

## **KATATE DORI KUBISHIME**

SANKYO JUJI GARAMI NAGE KOSHI NAGE SHIHO NAGE  
IRIMI NAGE KOKYU NAGE

## **RYOKATA DORI**

IKKYO SANKYO SHIHO NAGE KOKYU NAGE AIKI OTOSHI

## **RYO HIJI DORI**

IKKYO NIKYO KOKYU NAGE

## **ERI DORI**

IKKYO NIKYO Irimi NAGE KOKYU NAGE  
SHIHO NAGE KOTEGAESHI

## **TANTO DORI**

### **CHUDAN TSUKI**

IKKYO Irimi NAGE KOKYU NAGE KOTEGAESHI HIJIKIME OSAE  
SOTO KAITEN NAGE UDE OSAE

### **SHOMEN UCHI** (gyakute / honte)

SANKYO GOKYO SHIHO NAGE Irimi NAGE KOTEGAESHI

### **YOKOMEN UCHI** (gyakute / honte)

GOKYO SHIHO NAGE UDEKIME NAGE Irimi NAGE KOTEGAESHI KOKYU NAGE

### **SUIHEI UCHI**

GOKYO

## **JO DORI**

### **CHUDAN TSUKI**

IKKYO Irimi NAGE SHIHO NAGE KOTEGAESHI KOKYU NAGE ...

### **JO NAGE** (sollicitation)

NIKYO Irimi NAGE KOKYU NAGE SHIHO NAGE KOKYU NAGE ...

## **TACHI DORI**

sur attaque **SHOMEN UCHI** : entrées et coupes (**HACHI GIRI**)

## **RANDORI** (TANINZU GAKE)

contre 3 adversaires : **SANNINGAKE**

saisies **RYOKATA DORI** et/ou attaques **SHOMEN UCHI, CHUDAN TSUKI...**