

**PROGRAMME**

**GOSHINDÔ**

**&**

**SELF-DEFENSE**

**AFAMA - FFKAMA**

<b>Programme ceinture noire –1<sup>er</sup> dan -</b>
-------------------------------------------------------

**Nouvelles modalités au 01/01/2002**

- ❖ Etre inscrit aux cours réguliers(cours collectif ou privé)
- ❖ Etre en ordre de licence/assurances

**1<sup>ère</sup> partie :**

présentation de toutes les techniques de la ceinture blanche à marron  
(répondre aux questions du jury\_presentation de variante et justification )  
Le niveau d'exigence est celui d'une ceinture noir premier dan ,donc les techniques  
devront être présenté par rapport à ce niveau d'exigence.

**2<sup>ème</sup> parties : présentation du goshin no kata shodan**

**3<sup>ème</sup> partie :répondre à 10 questions du jury**

Mise en situation particulières (menace de plusieurs agresseurs ,assis ,...)

**4<sup>ème</sup> partie : étude des points vitaux**

Citez et indiquez sur votre partenaire sept points vitaux ou sensible de la face antérieur .

**Nom du grade en japonais :shodan – 1<sup>er</sup> dan (1<sup>er</sup> niveau pratiquant ).**

<b>Programme ceinture noire –2<sup>ème</sup> dan -W.G.F.</b>
--------------------------------------------------------------

**Nouvelles modalités au 01/01/2002**

- ❖ Etre inscrit aux cours réguliers(cours collectif ou privé)
- ❖ Participation à minimum 3 ans à raison de 2 fois par semaine
- ❖ Etre en ordre de licence/assurances(W.G.F.)

**1<sup>ère</sup> partie :**

**Préalable :** présentation de toutes les techniques de la ceinture blanche à noir, y-compris une présentation du goshin no kata shodan (répondre aux questions du jury, présentation de variante et justification )  
Le niveau d'exigence est celui d'une ceinture noir deuxième dan ,donc les techniques devront être présenté par rapport à ce niveau d'exigence.

**2<sup>ème</sup> parties : kata nidan**

1. ushiro zeme otoshi shodan
2. matsuba dori
3. te kagami nidan
4. ude osae dori
5. mune osae dori
6. uchi komi dori
7. ko no gaeshi
8. mae ryote osae dori
9. tachi te kagami
10. ude osae dori
11. mune osae dori
12. shuto jime
13. uchi komi dori
14. ushiro nihon nage
15. mae nihon nage
16. me ko no ha gaeshi
17. matsuba dori
18. katate osae aya dori

**3<sup>ème</sup> partie :répondre à 10 questions du jury**

Misc en situation particulières (menace de plusieurs agresseurs ,assis ,...)

**4<sup>ème</sup> partie : étude des points vitaux**

Citez et indiquez sur votre partenaire sept points vitaux ou sensible de la face antérieur et sept point de la face postérieur .

**5<sup>ème</sup> partie : symbolique**

Stage d'un week end

**Nom du grade en japonais :nidan – 2<sup>ème</sup> dan (2<sup>ème</sup> niveau pratiquant ).**

<b>Programme ceinture noire – 3<sup>ème</sup> dan -UFSD</b>
-------------------------------------------------------------

**Nouvelles modalités au 01/01/2002**

- ❖ Etre inscrit aux cours réguliers(cours collectif ou privé)
- ❖ Participation à minimum 4 ans à raison de 2 fois par semaine
- ❖ Etre en ordre de licence/assurances

**1<sup>ère</sup> partie :**

**Préalable :** présentation de toutes les techniques (répondre aux questions du jury présentation de variante et justification )de la ceinture blanche à noir deuxième dan. Comprenant la présentation des kata«goshindo no kata shodan & goshindo no kata nidan »  
Le niveau d'exigence est celui d'une ceinture noir troisième dan ,donc les techniques devront être présenté par rapport à ce niveau d'exigence.  
Répondre aux questions du jury présentation de variante et justification

**2<sup>ème</sup> partie : présentation du goshindo no kata sandan**

**Nom du grade en japonais :sandan – 3<sup>ème</sup> dan (3<sup>ème</sup> niveau pratiquant )**

<b>Programme ceinture noire – 4<sup>ème</sup> dan -UFSD</b>
-------------------------------------------------------------

**Nouvelles modalités au 01/01/2002**

- ❖ Etre inscrit aux cours réguliers(cours collectif ou privé)
- ❖ Participation à minimum 4 ans à raison de 2 fois par semaine
- ❖ Etre en ordre de licence/assurances

**1<sup>ère</sup> partie :**

**Préalable :** présentation de toutes les techniques (répondre aux questions du jury présentation de variante et justification )de la ceinture blanche à noir  
Comprenant la présentation des kata  
goshindo no kata shodan  
goshindo no kata nidan  
goshindo no kata sandan.  
Le niveau d'exigence est celui d'une ceinture noir quatrième dan ,donc les techniques devront être présenté par rapport à ce niveau d'exigence.  
Répondre aux questions du jury présentation de variante et justification

**2<sup>ème</sup> partie : présentation du goshindo no kata yondan**

**Nom du grade en japonais :yondan – 4<sup>ème</sup> dan (4<sup>ème</sup> niveau pratiquant )**