

SHOMEN UCHI :

- ikkyo - irimi nage
-

4e KYU :

Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures

SUWARIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

- nikkyo – sankyo - yonkyo

KATA DORI :

- ikkyo - nikyo

SHOMEN UCHI :

- nikyo - kote gaeshi

TACHIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

- nikyo – sankyo – yonkyo - udekime nage - kote gaeshi - koshi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI :

- ikkyo – nikyo - shiho nage - udekime nage - kote gAeshi

- irimi nage - uchi kaiten nage - soto kaiten nage

KATA DORI :

- ikkyo - Nikyo

SHOMEN UCHI :

- nikyo - sankyo (uchi, soto kaiten) – yonkyo - kote gaeshi

YOKOMEN UCHI :

- shiho nage - udekime nage - kokyu nage

USHIRO WAZA

KATATE DORI KUBISHIME :

- ikkyo - irimi nage
-

3e KYU : Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

- Ikkyo - shiho nage

TACHIWAZA

RYOTE DORI : tenchi nage - kokyu nage - koshi nage

CHUDANTSUKI :

- ikkyo - kote gaeshi - irimi nage

- uchi kaiten nage - soto kaiten nage

YOKOMEN UCHI :

- ikkyo – nikyo – sankyo – yonkyo - gokyo

- kote gaeshi - irimi nage

KATA DORI MENUCHI :

- ikkyo - nikyo

KATATE RYOTE DORI :

- ikkyo – nikyo - kokyū nage

USHIRO WAZA

RYOTE DORI :

- ikkyo - kote gaeshi - irimi nage
-

2e KYU : Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyū ou 140 heures

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI :

- ikkyo – nikyo – sankyō - yonkyō
- kote gaeshi - irimi nage

HANMIHANDACHI WAZA

RYOTE DORI :

- Shiho nage - kokyū nage

USHIRO RYOKATA DORI :

- ikkyo – nikyo – sankyō - kokyū nage

TACHIWAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

- sankyō – yonkyō - kokyū nage - sumi otoshi - hijikime osae

JODANTSUKI :

- ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI :

- kaiten nage (soto et uchi) - koshi nage

KATADORI MENUCHI : -shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage

KATATE RYOTE DORI :

- shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage jugi garami

MUNA DORI :

- ikkyo – nikyo - shiho nage

YOKOMEN UCHI :

- koshi nage

RYOTE DORI :

- jugi garami

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI :

- nikyo – sankyō – yonkyō - shiho nage

USHIRO RYOKATA DORI :

- ikkyo – nikyo - irimi nage
-

1er KYU : Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2e Kyū ou 160 heures

SUWARIWAZA

RYOTE DORI :

- ikkyo

RYO KATA DORI :

- ikkyo

HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

- kote gaeshi - irimi nage - kaiten nage - sumi otoshi

SHOMEN UCHI :

- irimi nage

TACHIWAZA

RYOTE DORI :

- ikkyo

RYO KATA DORI :

- ikkyo

SHOMEN UCHI :

- gokyo - shiho nage

JODAN TSUKI :

- Shiho nage

MAEGERI :

- Irimi nage

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI :

- kokyu nage - koshi nage - jyu waza

USHIRO RYO KATA DORI :

- sankyo - kote gaeshi - kokyu nage

ERI DORI : ikkyo - kote gaeshi - kokyu nage

KATATE DORI KUBISHIME : shiho nage - kote gaeshi - kokyu nage