

5e KYU

Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

SUWARIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :
ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI :
ikkyo - irimi nage

RYOTE DORI :
kokyu ho

TACHIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :
ikkyo - shiho nage - irimi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI :
tenchi nage

SHOMEN UCHI :
ikkyo - irimi nage

4e KYU

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

SUWARIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :
nikyo – 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 - kokyu nage

USHIRO WAZA

RYOTE DORI :
ikkyo - kote gaeshi - irimi nage

2e KYU

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyu ou 140 heures

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI :
ikkyo – nikyo – sankyo - yonkyo
kote gaeshi - irimi nage

HANMIHANDACHI WAZA

RYOTE DORI :
Shiho nage - kokyu nage

USHIRO RYOKATA DORI :

ikkyo – nikyo – sankyo - kokyu nage

TACHIWAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :
sankyo – yonkyo - kokyu 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 – sankyo – yonkyo - shiho nage

USHIRO RYOKATA DORI :
ikkyo – nikyo - irimi nage

1er KYU

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2e Kyu 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