

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	
			Shitei	Tori	Uke	Tori
Jaune 8e kyu	1. Zenkutsu D. chudan mae geri (avancer) mains en garde. 2. Zenkutsu D. age uke 3. Zenkutsu D. jodan oi-zuki 4. Zenkutsu D. gedan barai 5. Zenkutsu D. chudan oi-zuki 6. Kokutsu D. shuto uke (avancer, reculer) 7. Kiba D. (avancer, croiser devant) chudan yoko geri Maîtriser le pivot simple (Mawaté) Zenkutsu D. maîtrisé	Heian Shodan 1x sans groupe et 1x rythmé			pas de Ippon Kumite	pas de Jiyu Kumite
Orange 7e kyu	1. Zenkutsu D., chudan mae geri (avancer) mains en garde 2. Kokutsu D., shuto uke, osae uke (faire sur place avant de partir) / Zenkutsu D. jodan yonhon nukite 3. Zenkutsu D., gedan barai / Zk D. age uke / Zk D. jodan oi-zuki (avancer, possibilité d'ajouter le gyaku Zuki après la technique de défense) 4. Zenkutsu D. , Ushi uke 5. Zenkutsu D. Soto uke 6. Zenkutsu D. morote ushi uke 7. Kokutsu D. shuto uke (avancer, reculer) 8. Kiba D. (avancer) chudan yoko g. Maîtriser le pivot simple (Mawaté) Zenkutsu D. et Kokutsu D. sont maîtrisées. Un coup de pied en équilibre.	Heian Nidan	Jodan Zuki Chudan Zuki	Jodan oi-zuki: 1. <u>croisé</u> : Age uke, gyaku zuki 2. <u>genou/genou</u> : Age uke, gyaku yonhon nukité Chudan oi-zuki: 1. <u>genou/genou</u> : Soto uke, jodan gyaku zuki 2. <u>croisé</u> : Soto uke, chudan gyaku zuki	blocages et contre-attaques simples (Niveau 1) rester sur le contre position Zenkutsu Dachi pour Uke et Tori La sortie se fait dans l'axe (droit)	pas de Jiyu Kumite Faire du Gohon Kunité 5 attaques jodan oi-zuki / blocage Ager uke 5 fois et contrer par chudan Gyaku Zuki au 5ème 5 attaques chudan oi-zuki / blocage Soto uke 5 fois et contrer par chudan Gyaku Zuki au 5ème
Verte 6e kyu	1. Zenkutsu D., chudan mae geri / Zk D. jodan oi-zuki 2. Kokutsu D., shuto uke, osae uke, Zenkutsu D. jodan yonhon nukite 3. Zenkutsu D., gedan barai, gyaku Zuki 4. Zenkutsu D. age uke, gyaku Zuki 5. Zenkutsu D. ushi uke, gyaku Zuki 6. Zenkutsu D. , Soto uke, Kiba D. jodan empi ushi, tate uraken ushi (sur place, changer de position) 7. Kiba D. (avancer) chudan yoko g. / Kb. D jodan tetsui Maîtriser la différence entre les 3 positions, pouvoir effectuer 2 geri en équilibre avec un léger posé entre les 2 geri.	Heian Sandan	Jodan Zuki Chudan Zuki Mae Geri	Jodan oi-zuki: 1. <u>croisé</u> : Age uke, gyaku zuki 2. <u>genou/genou</u> : Age uke, gyaku yonhon nukité Chudan oi-zuki: 1. <u>genou/genou</u> : Soto uke, jodan gyaku zuki 2. <u>croisé</u> : Soto uke, chudan gyaku zuki Chudan mae geri: 1. <u>genou/genou</u> : gedan barai, jodan gyaku shuto ushi 2. <u>genou/genou</u> : Ashi barai, chudan gyaku zuki	blocages et contre-attaques simples (Niveau 1) rester sur le contre position Zenkutsu Dachi pour Uke et Tori La sortie se fait à 45°	pas de Jiyu Kumite Faire du Sanbon kumite 1 attaque jodan oi-zuki / défense Age uke, 1 attaque chudan oi-zuki/ blocage Soto uke, 1 attaque chudan Mae geri / blocage gedan barai, contrer chudan gyaku Zuki

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	
			Tori	Uke	Tori	Uke (conseils)
Bleu 5e Kyu	<p>1. Zenkutsu D., Age Uke, Chudan Gyaku Zuki / chudan mae geri</p> <p>2. Kokutsu D., shuto uke, osae uke (sur place) Zenkutsu D. jodan yonhon nukite / chudan yoko geri poser en Kiba D.</p> <p>3. Zenkutsu D., ushi uke, jodan kizami, gyaku Zuki</p> <p>4. Zenkutsu D. , Soto uke, Chudan gyaku Zuki / Chudan Mawashi geri (koshi ou heisoku)</p> <p>5. Kiba D. (avancer) chudan yoko g. / Kb. D empi ushi, tate uraken</p> <p>6. Kokutsu D., Kakiwake uke (sur place) / Zk. D. chudan Yonhon nukite / KK. D. kakiwake uke</p> <p>Maîtriser le changement de position en marquant la différence, pouvoir effectuer 2 geri en équilibre et sans poser</p>	Heian Yondan	<p>Jodan Zuki</p> <p>Chudan Zuki</p> <p>Mae Geri</p> <p>Mawashi geri</p>	<p>Jodan oi-zuki:</p> <p>1. <u>croisé</u>: Age uke, gyaku zuki</p> <p>2. <u>genou/genou</u>: Age uke, gyaku yonhon nukité</p>	<p>blocages et contre-attaques simples (Niveau 1)</p> <p>rester sur le contre</p> <p>position Zenkutsu Dach (ZKD), Kiba Dach (KBD) ou Kokutsu Dach (KKD)</p> <p>La sortie se fait à 45°</p>	pas de Jiyu Kumite
				<p>Chudan oi-zuki:</p> <p>1. <u>genou/genou</u>: Soto uke, jodan gyaku zuki</p> <p>2. <u>croisé</u>: KKD, shuto uke (revenir, prise de distance) KKD, jodan shuto ushi (gorge)</p> <p>Chudan Mae geri:</p> <p>1. <u>genou/genou</u>: gedan baraï, jodan gyaku shuto ushi</p> <p>2. <u>genou/genou</u>: Ashi baraï, chudan gyaku zuki</p> <p>Jodan Mawashi geri:</p> <p>1. KKD, Aishu uke, (préparation saisie du poing) chudan yoko empi sur KBD</p> <p>2. KKD, aishu uke, chudan ou jodan gyaku zuki en ZKD</p>		

Grade envisagé	Kihon	Kata	Ippon Kumite		Jiyu Kumite	
			Shitei	Tori	Uke	Tori
Bleu 4e Kyu	<p>1° age uke Zk-d, gedan barai Zk-d (sur place), chudan gyaku Zuki, Jodan Mawashi geri</p> <p>2° uchi uke, kisami zuki, chudan gyaku Zuki, chudan Yoko geri KB-d</p> <p>3° soto uke, yoko empi uchi kb-d, uraken, chudan gyaku Zuki zk-d, Chudan Mawashi geri Zk-d</p> <p>4° gedan barai, uraken uchi Zk-d (sur place), chudan gyaku Zuki, Chudan Ushiro geri Zk-d</p> <p>5° shuto uke kk-d, osae uke, gyaku nukite zk-d, Jodan Ura Mawashi geri Zk-d</p> <p>Maîtriser les différentes positions, les niveaux d'attaques et la différenciation entre les geri</p>	Heian Godan	<p>Jodan Zuki</p> <p>Chudan Zuki</p> <p>Mae Geri</p> <p>Mawashi geri</p> <p>Yoko geri</p>	<p>Jodan oi-zuki:</p> <p>1. <u>croisé</u>: ZKD age uke / tsuri ashi, saisie (avec l'autre bras), attaquer "age uke" sous le cou (Shodan)</p> <p>2. <u>genou/genou</u>: ZKD, juji uke(clé), tetsui uchi, gyaku zuki (Godan)</p>	<p>blocages et contre-attaques simples (Niveau 1)</p> <p>rester sur le contre, ressortir avec pas complet et gedan barai</p>	pas de Jiyu Kumite
				<p>Chudan oi-zuki:</p> <p>1. <u>genou/genou</u>: KKD, shuto uke / ZKD, chudan ou jodan gyaku zuki</p> <p>2. <u>croisé</u>: KKD, shuto uke (revenir, prise de distance) KKD, jodan shuto ushi (gorge), possible de faire de-ashi barai (balayage), fumikomi</p> <p>Chudan Mae geri:</p> <p>1. <u>genou/genou</u>: gedan barai, jodan gyaku shuto ushi</p> <p>2. <u>genou/genou</u>: Ashi barai, chudan gyaku zuki</p> <p>Jodan Mawashi geri:</p> <p>1. KKD, Aishu uke, (préparation saisie du poing) chudan yoko empi sur KBD</p> <p>2. KKD, aishu uke, chudan ou jodan gyaku zuki en ZKD</p> <p>Chudan Yoko geri:</p> <p>1. <u>Croisé</u>: KBD, tate tetsui, chudan yoko geri (j. avant) / ZKD, chudan gyaku zuki</p> <p>2. <u>Croisé</u>: ZKD, gedan barai /de-ashi barai (balayage), morote zuki</p>		