

Programme kyu

N°	ATTAQUES			
1	SAISIE DU REVERS	WAKI GATAME	O SOTO GARI	GYAKU TSUKI
2	ÉTRANGLEMENT	UDE GARAMI	KOTE GAESHI	IPPON SEOI NAGE
3	ENCERCLEMENT DES BRAS	O GOSHI	UDE GARAMI	UKI WAZA
4	CEINTURE DE FACE	O UCHI GARI	KOSHI GURUMA	HACHI MAWASHI
5	SAISIE D'UN POIGNET DIRECTE	SHIHO NAGE	JUJI GARAMI	UDE KIME NAGE
6	SAISIE D'UN POIGNET CROISÉE	NIKYO	IKKYO	KOTE GAESHI
7	SAISIE DES DEUX POIGNETS	SHOMEN ATE (tenshi nage)	UDE KIME NAGE	WAKI GATAME
8	SAISIE DU POIGNET À 2 MAINS	WAKI GATAME	IKKYO	NIKYO
9	SAISIE DE LA MANCHE	O SOTO GARI	NIKYO	SHOMEN ATE
10	CLEF DE COU	UDE GATAME	O GOSHI	UDE GARAMI
11	SAISIE ARRIÈRE DU COL	GYAKU TSUKI	UDE GATAME	WAKI GATAME
12	ÉTRANGLEMENT ARRIÈRE	SEOI OTOSHI	UDE GARAMI	KO UCHI MAKIKOMI
13	ENCERCLEMENT ARRIÈRE	SANKYO	KO UCHI MAKIKOMI	IPPON SEOI NAGE
14	CEINTURE ARRIÈRE	URA KATA HA	NIKYO	SOTO MAKIKOMI
15	SAISIE ARRIÈRE DES POIGNETS	SANKYO	KOTE GAESHI	IKKYO
16	MAE TE TSUKI	UDE GATAME	KO UCHI GARI	KATA GATAME
17	OÏ TSUKI	KATA GATAME	IRIMI NAGE	KO UCHI GARI
18	GYAKU TSUKI	UDE GARAMI	HARA GATAME	HACHI MAWASHI (neko)
19	MAWASHI TSUKI	KOSHI GURUMA	UDE GARAMI	IPPON SEOI NAGE
20	MAE GERI	DE ASHI BARAI	O SOTO OTOSHI	KO UCHI GARI
21	MAWASHI GERI	KO UCHI GARI	O UCHI GARI	DE ASHI BARAI
22	MEN	UDE GATAME	TE KAGAMI	IPPON SEOI NAGE
23	YOKOMEN	SHIHO NAGE	IPPON SEOI NAGE	SHOMEN ATE
24	URA YOKOMEN	UDE GATAME	HARA GATAME	KIRI OTOSHI
25	TSUKKOMI	UDE GATAME	URA KATA HA	KOTE GAESHI

CEINTURE BLANCHE

Ne waza de base : osaekomi - shime waza - kansetsu waza

Ate waza : mae te tsuki - gyaku tsuki - oï tsuki - mawashi tsuki - mae geri - mawashi geri

Ippon kumite : mae te

Kata : néant

Ju geiko sur saisies niveau blanc 3min - ju geiko sur attaques armées niveau blanc 3min

CEINTURE JAUNE

Ippon kumite : mae te / gyaku tsuki

Kata : shodan

Ju geiko total 3min

Randori : ne waza ; tachi waza

CEINTURE ORANGE

Ippon kumite : mae te / gyaku tsuki / oï tsuki (jodan + chudan)

Kata : nidan

Ju geiko ; taninzu geiko 3min

Randori : ne waza ; tachi waza

CEINTURE VERTE

Ippon kumite : mae te / gyaku tsuki / oï tsuki (jodan + chudan) / mae geri : mawashi geri

Kata : shodan, nidan, jo

Ju geiko ; taninzu geiko 3min

Randori : ne waza ; tachi waza, kumite

CEINTURE BLEUE

Ippon kumite : mae te / gyaku tsuki / oï tsuki (jodan + chudan) / mae geri / mawashi geri / mawashi tsuki

Kata : shodan, nidan, jo

Ju geiko ; taninzu geiko 3min

Randori : ne waza ; tachi waza, kumite