

	jaune	2 jaune	orange	2 orange	verte	2 verte	bleue	2 bleue	brune	2 brune	noire
POSITIONS											
Zenkutsu Dachi											
Naihanchin Dachi											
Neko Hashi Dachi											
Ushiro Neko Hashi Dachi											
Musubi Dachi											
Shizen Hontai Dachi											
Sotobiraki Jigo Hontai Dachi											
Shiko Dachi											
Heiko/Yoko Dachi											
Sokumen Dachi											
Kokutsu Dachi											
DEPLACEMENTS											
Zenshin Neko Hashi Hoko											
Kotai Neko Hashi Hoko											
COUPS DE POING											
Shomen Tzuki (3)											
Eneri Tzuki											
Oei Tzuki											
Okuri Tzuki											
Age Tzuki											
Kage Tzuki											
Sokumen Tzuki											
Mawashi Tzuki											
ATTAQUES											
Uraken Uchi											
Ushiro Uraken Uchi											
Kentsuï Uchi											
Empi Uchi (4)											
Yoko Mawashi Shuto Uchi											
Shotei Uchi											
Gyaku Shuto Uchi											
Haïto Uchi											
COUPS DE PIED											
Shomen Geri											
Eneri Geri											
Eneri Mawashi Geri											
Yoko Geri											
Ushiro Mawashi Geri											
Oei Geri											
Kage Geri											
Ushiro Kage Geri											
Oei Mawashi Geri											
Kakato Geri											
Hiza Geri (2)											
Mikazuki Geri											
Ura Mawashi Geri											
Ushiro Geri											
COUPS DE PIEDS SAUTÉS											
Yoko Tobi Geri											
Mae Tobi Geri											
Eneri Tobi Mawashi Geri											
Ushiro Tobi Mawashi Geri											
Ushiro Tobi Mikazuki Geri											
Ushiro Tobi Kage Geri											
Kagi Tobi Geri											
Oei Tobi Mawashi Geri											
Ushiro Tobi Mikaz. Maw. Geri											
Mae Nidan Tobi Geri											
Soto/Uchi/age ude uke											
	3	3	3	3	3	5	5	5	5	5	5
GARDES											
Jodan Kame											
Chudan Kame											
Gedan Kame											
Judo											
De Hashi Barai	S										
O Soto Gari	S										
Ushiro Ukemi											
Yoko Ukemi											
Mae Ukemi											
Immobilisation		1	3	4	5						
Kihon											
	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
Techniques de contre											
Sénior			2	4	6	7	8	9	10	11	12
Junior									2	4	6
KATAS											
Kata Naihanchin											
Kata Nijushio											
Kata Happiken									S	J	
Kata Koshiki Kosoko											S
KATA D'ARME											
Kata Nunchaku											
Kata Bo											
Kata Kama									S	J	
KUMITE											
Renshu Kumite Ichi											
Renshu Kumite Ni											
Randori Kumite Go										S	
Go Kyo No Kumite											
Tzuki Wasa (5)											
Technique d'auto-défense											
traditionnelle			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Avancés (sénior)					1	2	3	4	5	6	7
Avancés (junior)						1	2	3	4	5	6
Contre couteau (sénior)				1	2	3	4	5	6	7	8
Contre couteau (junior)							1	2	3	4	5
Combinaison au sol (Sénior)						1	2	3	4	5	6
Combinaison au sol (Junior)							1	2	3	3	3
Contre Pistolet (sénior)						1	2	3	3	3	3
Combinaisons											
Gants (Pad tzuki waza)			6	6	8	10	12	15	17	18	20
Poire (Pad geri waza)			2	2	3	4	5	6	7	8	9
Techniques de combat											
Bouclier / Bogu											
Immobilisation (Judo)								30	30	30	30
Cardio											
Push-up/Sit-up	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100
Dojo Kun & crédo											
			1	2	3	4	5	1	2	3	
Techniques au bouclier :											
Eneri Tzuki, Uraken Uchi, Yoko Geri											
Eneri Mawashi Geri, Eneri Tzuki											
Techniques au Bogu :											
Eneri Tzuki, Eneri Geri, Yoko Geri, Eneri Mawashi Geri,											
Timing punch, Timming kick,											
Départ Okuri Tzuki, Départ pied											
avant, 3 techniques combinées											
Assistant-Enseignant											
									10	20	
Compétition											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Stage pour la noire											
3 stages (+1 d'arbitrage senior)											
Légende											
B : bouclier G: gants S:sénior J: junior											