

ORANGE (11e kyu)

1- DACHI:

- 1- KOSHI-TSURU-ASHI-DACHI (position sur un pied, pied pointé vers le bas, les orteils retroussés).

2- TE-WAZA (techniques de main):

- 1- JODAN-MAE-NUKITE-KEKOMI.
- 2- JODAN-MAE-NUKITE-KEAGE.
- 3- JODAN-YOKO-NUKITE-KEKOMI.
- 4- JODAN-YOKO-NUKITE-KEAGE.
- 5- JODAN-MAE-TATE-NUKITE-KEKOMI.
- 6- JODAN-MAE-TATE-NUKITE-KEAGE.
- 7- JODAN-YOKO-TATE-NUKITE-KEKOMI.
- 8- JODAN-YOKO-TATE-NUKITE-KEAGE.
- 9- JODAN-MAE-URA-NUKITE-KEKOMI.
- 10- JODAN-MAE-URA-NUKITE-KEAGE.
- 11- JODAN-YOKO-URA-NUKITE-KEKOMI.
- 12- JODAN-YOKO-URA-NUKITE-KEAGE.
- 13- JODAN-MAE-SHOTEI-KEKOMI.
- 14- JODAN-MAE-SHOTEI-KEAGE.
- 15- JODAN-YOKO-SHOTEI-KEKOMI.
- 16- JODAN-YOKO-SHOTEI-KEAGE.
- 17- JODAN-MAE-KOKEN-KEKOMI.
- 18- JODAN-MAE-KOKEN-KEAGE.
- 19- JODAN-YOKO-KOKEN-KEKOMI.
- 20- JODAN-YOKO-KOKEN-KEAGE.
- 21- JODAN-MAE-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 22- JODAN-MAE-SEIRYUTO-KEAGE.

- 23- JODAN-YOKO-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 24- JODAN-YOKO-SEIRYUTO-KEAGE.
- 25- JODAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 26- JODAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEAGE.
- 27- JODAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEKOMI.
- 28- JODAN-MAE-TATE-SEIRYUTO-KEAGE.

3- GERI:

- 1- CHUDAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 2- CHUDAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 3- CHUDAN-MAE-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 4- CHUDAN-MAE-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 5- CHUDAN-MAE-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 6- CHUDAN-MAE-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 7- CHUDAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 8- CHUDAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 9- CHUDAN-YOKO-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 10- CHUDAN-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 11- CHUDAN-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 12- CHUDAN-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 13- CHUDAN-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 14- CHUDAN-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 15- CHUDAN-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 16- CHUDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en KAITE.
- 17- CHUDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en KAITE.
- 18- CHUDAN-MAE-KOSHI-GERI-KEKOMI.
- 19- CHUDAN-MAE-KAKATO-GERI-KEKOMI.
- 20- CHUDAN-YOKO-KAKATO-GERI-KEKOMI.

- 21- CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEAGE.
- 22- CHUDAN-USHIRO-KAKATO-GERI-KEKOMI.
- 23- CHUDAN-USHIRO-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE.
- 24- CHUDAN-USHIRO-YOKO-KAKATO-GERI-KEKOMI.
- 25- CHUDAN-MAWASHI-SUNE-GERI-KEAGE.
- 26- CHUDAN-USHIRO-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE.
- 27- CHUDAN-USHIRO-MAWASHI-SUNE-GERI-KEAGE.

4- UKE:

- 1- JODAN-UCHI-KEITO-UKE.

5- RENZOKU-WAZA:

- 1- en KAMAE-DACHI: 1- JIYU-REZOKU-WAZA.

6- KATA:

- 1- TAIKI-SONO-SAN 2e partie.

7- KI-HON-KUMITE:

- 1- libre.

8- JIYU-KUMITE:

- 1- combat intermédiaire (1) 2e partie.

9- IBUKI:

- 1- IBUKI-SONO-NI.