

JAUNE (13e kyu)

1- DACHI:

1- MAE-KAKE-DACHI (position pieds croisés en avant).

2- SABAKI:

1- KIBA-DACHI: 1- en avançant en TOBIKONDE (pas sauté).

2- en reculant en TOBIKONDE.

3- en avançant en SURIKONDE-MAE-ROPPO.

4- en reculant en SURIKONDE-MAE-ROPPO.

5- en avançant en TOBIKONDE-USHIRO-ROPPO.

6- en reculant en TOBIKONDE-USHIRO-ROPPO.

7- en avançant en TOBIKONDE-MAE-ROPPO.

8- en reculant en TOBIKONDE-MAE-ROPPO.

2- KAMAE-DACHI: 1- en avançant en TOBIKONDE (pas sauté).

2- en reculant en TOBIKONDE.

3- en avançant en SURIKONDE-MAE-ROPPO.

4- en reculant en SURIKONDE-MAE-ROPPO.

5- en avançant en TOBIKONDE-USHIRO-ROPPO.

6- en reculant en TOBIKONDE-USHIRO-ROPPO.

7- en avançant en TOBIKONDE-MAE-ROPPO.

8- en reculant en TOBIKONDE-MAE-ROPPO.

3- MOROASHI-DACHI: 1- en avançant en TOBIKONDE (pas sauté).

2- en reculant en TOBIKONDE.

3- en avançant en SURIKONDE-MAE-ROPPO.

4- en reculant en SURIKONDE-MAE-ROPPO.

5- en avançant en TOBIKONDE-USHIRO-ROPPO.

6- en reculant en TOBIKONDE-USHIRO-ROPPO.

7- en avançant en TOBIKONDE-MAE-ROPPO.

8- en reculant en TOBIKONDE-MAE-ROPPO.

3- ZUKI:

- 1- GEDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEKOMI.
- 2- GEDAN-MAE-TATE-ZUKI-KEAGE.
- 3- GEDAN-YOKO-TATE-ZUKI-KEKOMI.
- 4- GEDAN-YOKO-TATE-ZUKI-KEAGE.
- 5- GEDAN-MAE-URA-ZUKI-KEKOMI.
- 6- GEDAN-MAE-URA-ZUKI-KEAGE.
- 7- GEDAN-YOKO-URA-ZUKI-KEKOMI.
- 8- GEDAN-YOKO-URA-ZUKI-KEAGE.

4- GERI:

- 1- CHUDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 2- CHUDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 3- CHUDAN-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 4- CHUDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en MAE-ASHI.
- 5- CHUDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en USHIRO-ASHI.
- 6- CHUDAN-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE en HASAMI.
- 7- JODAN-MAE-KOSHI-GERI-KEAGE.
- 8- JODAN-MAE-KAKATO-GERI-KEAGE.
- 9- JODAN-YOKO-KAKATO-GERI-KEAGE.
- 10- JODAN-MAWASHI-KUBI-GERI-KEAGE.

5- RENZOKU-WAZA:

- 1- en KAMAE-DACHI: 1- RENZOKU-ZUKI.

2- RENZOKU-GERI.

3- RENZOKU-UKE.

6- KATA:

1- TAIKI-SONO-NI 3e partie.

7- KI-HON-KUMITE:

1- TORI: 1- attaques enchaînées.

2- UKE: 1- blocage et/ou esquives.

8- JIYU-KUMITE:

1- initiation au combat (2) 3e partie.