

BLEUE (4e kyu)

1- DACHI:

- 1- KAKE-NE-DACHI (position accroupie, pieds croisés)

2- ZUKI:

- 1- MOROTE-ZUKI

3- TE-WAZA:

- 1- MOROTE-TE-WAZA

4- GERI:

- 1- JODAN-MAE-MAWASHI-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE, en MAE-ASHI
- 2- JODAN-MAE-MAWASHI-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE, en USHIRO-ASHI
- 3- JODAN-MAE-MAWASHI-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE, en HASAMI
- 4- JODAN- MAWASHI-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE, en MAE-ASHI
- 5- JODAN- MAWASHI-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE, en USHIRO-ASHI
- 6- JODAN- MAWASHI-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE, en HASAMI
- 7- JODAN-URA-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE, en MAE-ASHI
- 8- JODAN-URA-MAE-MAWASHI-KUBI-TOBI-GERI-KEAGE, en HASAMI
- 9- JODAN-URA-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE, en MAE-ASHI
- 10- JODAN-URA-MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI-KEAGE, en HASAMI
- 11- JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE, en KAITE
- 12- JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE, en HAMBUN-KAITE
- 13- JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en MAE-ASHI
- 14- JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en USHIRO-ASHI
- 15- JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en HASAMI
- 16- JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en KAITE
- 17- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en MAE-ASHI

- 18- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en USHIRO-ASHI
- 19- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en HASAMI
- 20- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en KAITE
- 21- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en HAMBUN-KAITE
- 22- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en ICHI-HAMBUN-KAITE
- 23- JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI-KEKOMI
- 24- JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEKOMI
- 25- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-GERI-KEKOMI
- 26- JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI, en KAITE
- 27- JODAN-URA-MAWASHI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI, en HAMBUN-KAITE
- 28- JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI, en MAE-ASHI
- 29- JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI, en USHIRO-ASHI
- 30- JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI, en HASAMI
- 31- JODAN-MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI, en KAITE
- 32- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI, en MAE-ASHI
- 33- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI, en USHIRO-ASHI
- 34- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI, en HASAMI
- 35- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI, en KAITE
- 36- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI, en HAMBUN-KAITE
- 37- JODAN-MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEKOMI, en ICHI-HAMBUN-KAITE
- 38- JODAN-OTOSHI-MAE-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEKOMI
- 39- JODAN-OTOSHI-MAE-URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI-KEKOMI
- 40- JODAN-OTOSHI-MAE-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI en MAE-ASHI
- 41- JODAN-OTOSHI-MAE-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI en USHIRO-ASHI
- 42- JODAN-OTOSHI-MAE-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI en HASAMI
- 43- JODAN-OTOSHI-MAE-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI en MAE-ASHI
- 44- JODAN-OTOSHI-MAE-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI en USHIRO-ASHI

45- JODAN-OTOSHI-MAE-MIKAZUKI-ENSHO-TOBI-GERI-KEKOMI en HASAMI

5- UKE:

1- JODAN-OTOSHI-HAI-WAN-JUJI-UKE (blocage double croisé avec le dessus de l'avant-bras)

6- RENZOKU-WAZA:

1- en KAMAE-DACHI:

1- MOROTE-RENZOKU-WAZA

7- KIHON-KUMITE:

1- attaque double de TORI et blocage double de UKE

8- KATA:

1- TAIKI-SONO-GO 3e partie

9- JIYU-KUMITE:

1- combat avancé (1) 3e partie