

## **BLEUE (5e kyu)**

### **1- DACHI:**

- 1- HIZA-NE-DACHI (position avec un genou au sol)

### **2- ZUKI:**

- 1- MOROTE-ZUKI

### **3- TE-WAZA:**

- 1- MOROTE-TE-WAZA

### **4- EMPI et HIJI: (coude)**

- 1- JODAN-MAE-SOTO-EMPI-KEAGE
- 2- JODAN-YOKO-SOTO-EMPI-KEAGE
- 3- JODAN-MAE-UCHI-HIJI-KEAGE
- 4- JODAN-YOKO-UCHI-HIJI-KEAGE
- 5- JODAN-USHIRO-UCHI-HIJI-KEAGE
- 6- JODAN-MAE-OTOSHI-HIJI-KEAGE
- 7- JODAN-YOKO-OTOSHI-HIJI-KEAGE
- 8- JODAN-MAE-OTOSHI-EMPI-KEAGE
- 9- JODAN-YOKO-OTOSHI-EMPI-KEAGE
- 10- JODAN-MAE-AGE-EMPI-KEAGE
- 11- JODAN-YOKO-AGE-EMPI-KEAGE
- 12- JODAN-YOKO-AGE-HIJI-KEAGE
- 13- JODAN-USHIRO-AGE-HIJI-KEAGE
- 14- JODAN-MAE-SOTO-EMPI-KEKOMI
- 15- JODAN-YOKO-SOTO-EMPI-KEKOMI
- 16- JODAN-MAE-UCHI-HIJI-KEKOMI
- 17- JODAN-YOKO-UCHI-HIJI-KEKOMI
- 18- JODAN-USHIRO-UCHI-HIJI-KEKOMI

- 19- JODAN-MAE-OTOSHI-HIJI-KEKOMI
- 20- JODAN-YOKO-OTOSHI-HIJI-KEKOMI
- 21- JODAN-MAE-OTOSHI-EMPI-KEKOMI
- 22- JODAN-YOKO-OTOSHI-EMPI-KEKOMI
- 23- JODAN-MAE-AGE-EMPI-KEKOMI
- 24- JODAN-YOKO-AGE-EMPI-KEKOMI
- 25- JODAN-YOKO-AGE-HIJI-KEKOMI
- 26- JODAN-USHIRO-AGE-HIJI-KEKOMI

**5- GERI:**

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

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

**6- UKE:**

1- JODAN-SOTO-UDE-UKE

2- JODAN-UCHI-UDE-UKE

3- JODAN-AGE-UDE-UKE

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

**7- RENZOKU-WAZA:**

1- en KAMAE-DACHI:

1- MOROTE-REZOKU-WAZA

**8- KIHON-KUMITE:**

1- attaque double de TORI et blocage double de UKE

**9- KATA:**

1- TAIKI-SONO-GO 2e partie

**10- JIYU-KUMITE:**

1- combat avancé (1) 2e partie