

	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 Tsuki (3)											
Eneri Tsuki											
Oei Tsuki											
Okuri Tsuki											
Age Tsuki											
Kage Tsuki											
Sokumen Tsuki											
Mawashi Tsuki											
ATTQUES											
Uraken Uchi											
Ushiro Uraken Uchi											
Kentsui Uchi											
Empi Uchi (4)											
Yoko Mawashi Shuto Uchi											
Shotei Uchi											
Gyaku Shuto Uchi											
Haito 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 SAUTES											
Yoko Tobi Geri			C	C	C	C	C	C	C	C	C
Mae Tobi Geri			C	C	C	C	C	C	C	C	C
Eneri Tobi Mawashi Geri			C	C	C	C	C	C	C	C	C
Ushiro Tobi Mawashi Geri			C	C	C	C	C	C	C	C	C
Ushiro Tobi Mikazuki Geri			C	C	C	C	C	C	C	C	C
Ushiro Tobi Kage Geri			C	C	C	C	C	C	C	C	C
Kagi Tobi Geri			C	C	C	C	C	C	C	C	C
Oei Tobi Mawashi Geri			C	C	C	C	C	C	C	C	C
Ushiro Tobi Mikaz. Maw. Geri			C	C	C	C	C	C	C	C	C
Mae Nidan Tobi Geri			C	C	C	C	C	C	C	C	C

	jaune	2 jaune	orange	2 orange	verte	2 verte	bleue	2 bleue	brune	2 brune	noire
GARDES											
Jodan Kame											
Chudan Kame											
Gedan Kame											
BLOCAGES											
Soto/Uchi/Age ude uke		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Soto/uchi Gedan Barai							2	2	2	2	2
JUDO											
De Hashi Barai	ST	ST	D	D	D	D	D	D	D	D	D
O Soto Gari		ST	D	D	D	D	D	D	D	D	D
Ushiro Ukemi											
Yoko Ukemi											
Mae Ukemi											
Immobilisation		1	3	4	5	5	5	5	5	5	5
KIHONS											
SALUTS À DEUX	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6
KAESHI WAZA/CONTRE											
KATAS											
Kata Naihanchin											
Kata Nijushio											
Kata Happiken											
Kata Koshiki Kosoko											
KATA D'ARME											
Kata Nunchaku											
Kata Bo											
Kata Kama											
KUMITE											
Renshu Kumite Ichi											
Renshu Kumite Ni											
Randori Kumite Go											
GO KYO NO KUMITE											
Tsuki Waza (5)											
GOSHIN JUTSU											
traditionnelle			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Avancés					1	2	3	4	5	6	7
Contre couteau			1	2	3	4	5	6	7	8	
Ne Waza/comb. sol					1	2	3	4	5	6	
Contre Pistolet					1	2	3	3	3	3	
COMBINAISONS PAD											
Pad Tsuki Waza			6	6	8	10	12	15	17	18	20
Pad Geri Waza			2	2	3	4	5	6	7	8	9
TECHN. DE COMBAT											
Bouclier / Bogu											
Immobilisation (Judo)								30	30	30	30
PUSH-UP/SIT UP											
	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100
TECHN. BOUCLIER											
								30	45	60	60
Eneri Tsuki,Uraken Uchi, Yoko Geri											
Eneri Mawashi Geri, Eneri Geri											
Techniques au Bogu :											
Eneri Tsuki, Eneri Geri, Yoko Geri, Eneri Mawashi Geri, Timing punch, Timing kick, Départ Okuri Tsuki, Départ pied avant, 3 techniques combinées											
DOJO KUN ET CREDO											
			1	2	3	4	5	1	2	3	
AIDE-INSTRUCTEUR											
										10	20
COMPETITION											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	
MOIS MINIMUM											
	2	2	2	2	4	4	6	6	6	6	6
STAGES											
	3 stages (+1 d'arbitrage senior)										
LEGENDE											
C : cible D:dynamique ST: statique											