

Technique de blanche à orange (2e blanche => 5 à 7 ans seulement)

		2e blanche	jaune	2 jaune	Orange
DACHI (POSITIONS)					
Zenkutsu Dachi	Position de face				
Naihanchin Dachi	Position du cavalier				
Neko Ashi Dachi	Position du chat				
HOKO (DEPLACEMENTS)					
Zenshin Neko Ashi Hoko	Pas de chat vers l'avant				
Kotaï Neko Ashi Hoko	Pas de chat vers l'arrière				
TSUKI (COUPS DE POING)					
Shomen Tsuki - Double	Coup de poing de démonstration - double				
Shomen Tsuki - Décomposé	Coup de poing de démonstration - Décomposé				
Shomen Tsuki - Rapide	Coup de poing de démonstration - Rapide				
Eneri Tsuki	Coup de poing de la main arrière	ST			
Oei Tsuki	Un grand pas (demi-lune) + coup de poing				
Okuri Tsuki	Deux pas + coup de poing				
GERI (COUPS DE PIED)					
Shomen Geri - Alterné	Coup de pied de démonstration - alterné				
Eneri Geri	Coup de pied direct de la jambe arrière				
Eneri Mawashi Geri	Coup de pied circulaire de la jambe arrière				
Yoko Geri	Coup de pied de côté				
Ushiro Mawashi Geri	Coup de pied arrière en tournant				
Oei Geri	Un pas + coup de pied				
TOBI GERI (COUPS DE PIEDS SAUTES)					
Yoko Tobi Geri	Coup de pied sauté de côté				
Mae Tobi Geri	Coup de pied sauté avant				
UDE UKE (BLOCAGES)					
Soto Ude Uke	Blocage vers l'extérieur			ST	D
Uchi Ude Uke	Blocage vers l'intérieur			ST	D
Age Ude Uke	Blocage vers le haut			ST	D
JUDO					
De Hashi Barai	Petit balayage du pied		ST	ST	D
O Soto Gari	Grand fauchage extérieur			ST	D
UKEMI (CHUTE)					
Ushiro Ukemi	Chute arrière				
Yoko Ukemi	Chute de côté				
Mae Ukemi	Chute avant				
GATAME (IMMOBILISATIONS)					
Hon kesa Gatame	Immobilisation sternale de base			1	
Kata Gatame	Immobilisation de l'épaule				
Yoko Shiho Gatame	Immobilisation de côté				
KIHONS (ENCHAINEMENTS DE BASE)					
Kihon #1	Gauche, droite, revers de la main gauche	ST			
Kihon #2	Un grand pas, droite, gauche, revers de la main droite				
Kihon #3	Gauche, revers de la main gauche, pas de chat de côté, bloc+frappe				
Kihon #4	Okuri tsuki, mawashi geri, uraken uchi, eneri tsuki				
Kihon #5	Eneri geri, mawashi geri, uraken uchi, eneri tsuki				
Kihon #6	Mae Geri, ushiro mawashi geri, uraken uchi + Kosa dachi				
Salutations à 2	Début : Onegaishimasu Fin : Arigato gozaimashita				
GOSHIN JUTSU (AUTODEFENSES)					
Traditionnelle	Contre la prise de l'ours arrière				1
COMBINAISONS PAD					
Pad Tsuki Waza	Combinaison dans les mitaines				6
Pad Geri Waza	Combinaison dans la poire				2
PUSH-UP/SIT_UP					
		5	10	20	30
COMPETITION					
					1

D:dynamique ST: statique