

Grade 5ème kyu

Gokyu

Environ 50 heures de pratique
(ou un an)

Suwari-waza

Techniques à genoux

Shomen Uchi

Ikkyo

Tachi waza

Techniques debout

Ai Hanmi Katate dori

Ikkyo

Gyaku Hanmi Katate dori

Ikkyo

Shiho Nage

Uchi Kaiten Nage

Soto Kaiten Nage

Kata, Mune et Sode Dori

Ikkyo

Suwari-waza

Techniques à genoux

Ryote dori

Kokyu Ho

Demandé également :

Mae Ukemi

Ushiro Ukemi

Déplacements de base : *Irimi, Tenkan, Irimi tenkan, Ushiro tenkan.*

Déplacement Shikko

Grade 4ème kyu

Yonkyu

Environ 80 heures de pratique
depuis Gokyu

Suwari-waza

Techniques à genoux

Shomen Uchi

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo

Hanmi handachi waza

Tori à genoux, Uke debout

Gyaku Hanmi Katate dori

Shiho Nage

Tachi waza

Techniques debout

Ai Hanmi Katate Dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo

Irimi Nage

Kote Gaeshi

Soto Kaiten Nage

Shiho Nage

Gyaku Hanmi Katate Dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo

Irimi Nage

Kote Gaeshi

Uchi & Soto Kaiten Nage

Shiho Nage

Kokyu Nage

Grade 4ème kyu

Yonkyu

page 2/2

Tachi waza

Techniques debout

Ryote dori

Shiho Nage
Tenchi Nage
Kokyu Nage

Morote dori

Kokyu Nage

Kata, Mune et Sode dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo

Shomen uchi

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo

Yokomen uchi

Shiho Nage

Suwari-waza

Techniques à genoux

Ryote dori

Kokyu Ho

Grade 3ème kyu

Sankyu

Environ 100 heures de
pratique depuis Yonkyu

Suwari-waza

Techniques à genoux

Hanmi handachi waza

Tori à genoux, Uke debout

Tachi waza

Techniques debout

Shomen Uchi

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo

Gyaku Hanmi Katate dori

Shiho Nage
Uchi & Soto Kaiten Nage

Ai Hanmi Katate dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo - Yonkyo
Irimi Nage
Kote Gaeshi

Gyaku Hanmi Katate dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo
Irimi Nage
Kote Gaeshi
Uchi & Soto Kaiten Nage
Shiho Nage

Grade 3ème kyu

Sankyu

page 2/2

Tachi waza

Techniques debout

Ryote dori

Shiho Nage
Tenchi Nage
Kokyu Nage

Morote dori

Ikkyo - Nikkyo
Irimi Nage
Kokyu Nage

Kata, Mune et Sode dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo
Shiho Nage

Yokomen uchi

Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Yonkyo
Irimi Nage
Kote Gaeshi
Shiho Nage

Chudan Tsuki

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo
Kote Gaeshi

Suwari-waza

Techniques à genoux

Ryote dori

Kokyu Ho

Grade 2ème kyu

Nikyu

Environ 150 heures de
pratique depuis Sankyu

Suwari-waza

Techniques à genoux

Hanmi handachi waza

Tori à genoux, Uke debout

Tachi waza

Techniques debout

Shomen Uchi

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo - Yonkyo

Irimi Nage

Kote Gaeshi

Soto Kaiten Nage

Gyaku Hanmi Katate dori

Shiho Nage

Uchi & Soto Kaiten Nage

Ai Hanmi Katate dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo - Yonkyo

Juji Nage

Koshi Nage

Irimi Nage

Kote Gaeshi

Soto Kaiten Nage

Shiho Nage

Gyaku Hanmi Katate dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo

Irimi Nage

Kote Gaeshi

Uchi & Soto Kaiten Nage

Shiho Nage

Kokyu Nage

Sumi Otoshi

Koshi Nage

Grade 2ème kyu

Nikyu

page 2/2

Tachi waza

Techniques debout

Ryote dori

Shiho Nage
Tenchi Nage
Kokyu Nage
Irimi Nage
Juji Nage
Koshi Nage

Morote dori

Ikkyo - Nikkyo
Irimi Nage
Kokyu Nage

Kata, Mune et Sode dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo - Yonkyo
Shiho Nage
Kote gaeshi

Shomen Uchi

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo - Yonkyo
Irimi Nage
Kote Gaeshi
Shiho Nage
Soto Kaiten Nage

Yokomen uchi

Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Yonkyo
Irimi Nage
Kote Gaeshi
Shiho Nage

Chudan Tsuki

Ikkyo, Nikkyo, Sankyo
Kote Gaeshi

Ushiro Ryote dori

Kokyu Nage

Ushiro Ryo Kata dori

Ikkyo

Ryo Kata dori

Kokyu Nage

Suwari-waza

Techniques à genoux

Ryote dori

Kokyu Ho

Grade 1er kyu

Ikkyu

Environ 200 heures de
pratique depuis Nikyu

Suwari-waza

Techniques à genoux

Hanmi handachi waza

Tori à genoux, Uke debout

Tachi waza

Techniques debout

Shomen Uchi

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo

Gyaku Hanmi Katate Dori

Kokyu Nage
Shiho Nage

Shomen Uchi

Ikkyo
Irimi Nage

Ai Hanmi & Gyaku Hanmi Katate Dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo - Yonkyo
Irimi Nage
Kote Gaeshi
Uchi & Soto Kaiten Nage
Shiho Nage
Sumi Otoshi
Juji Nage
Koshi Nage

Ryote dori

Shiho Nage
Tenchi Nage
Kokyu Nage
Irimi Nage

Morote dori

Ikkyo - Nikkyo
Shiho Nage
Irimi Nage
Kokyu Nage

Kata, Mune et Sode dori

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo - Yonkyo
Shiho Nage
Kote gaeshi
Katagatame

Grade 1er kyu

Ikkyu

page 2/2

Tachi waza

Techniques debout

Shomen Uchi

Ikkyo - Nikkyo - Sankyo
Yonkyo - Gokyo
Irimi Nage
Kote gaeshi
Soto Kaiten Nage
Shiho Nage
Sumi Otoshi

Yokomen uchi

Ikkyo, Nikkyo, Sankyo, Yonkyo
Irimi Nage
Kote Gaeshi
Shiho Nage
Juji Nage

Chudan Tsuki

Ikkyo, Nikkyo, Sankyo
Irimi Nage
Kote Gaeshi

Ushiro Ryote Dori

Kokyu Nage

Ushiro Ryo Kata Dori

Kokyu Nage
Ikkyo

Ushiro Katate Eri Dori

Ikkyo

Suwari-waza

Techniques à genoux

Ryote dori

Kokyu Ho

Observé également :

Fluidité des enchaînements
Maîtrise du Maai, timing et centrage
Zanshin après chaque technique
Attitude et engagement martiaux