

Annexe 2.1
Passages de grades: KYU

Programme / KYU

Le programme et la durée entre les différents grades est indiquée à titre indicatif et dépend donc uniquement de la décision de chaque professeur.

5^e Kyu (Ceinture jaune) 20 cours de pratique depuis l'inscription

Tachi Waza

Ai Hammi Katate Dori

Iriminage *Omote + Ura*
Kotegaeshi *O + U*
Ikkyo *O + U*
Shihonage *O + U*
Uchi Kaitennage *O + U*
Sankyo *O + U*

Shomen Uchi

Iriminage *O + U*

Suvari Waza

Shomen Uchi

Iriminage *O + U*

Ukemi Waza

Travail des chutes.

Shikko

Déplacements à genoux.

Tai Sabaki

Mouvement essentiel de base

Sotai Dosa

Exemple: Katate Dori - Tai Sabaki

4^e Kyu (Ceinture orange) 30 cours de pratique depuis le grade de 5^e Kyu

Tachi Waza

Shomen Uchi

Ikkyo *Omote + Ura*
Kotegaeshi *O + U*
Nikyo *O + U*

Chudan Tsuki

Iriminage *O + U*
Kotegaeshi *O + U*

Katate Dori

Shihonage *O + U*
Tenchinage
Ikkyo *O + U*
Udekimenage *O + U*
Kokyunage

Suvari Waza

Shomen Uchi

Ikkyo *O + U*

Kata Dori

Ikkyo *O + U*

Annexe 2.2
Passages de grades: KYU

Programme / KYU

Le programme et la durée entre les différents grades est indiquée à titre indicatif et dépend donc uniquement de la décision de chaque professeur.

3^e Kyu (Ceinture verte) 40 cours de pratique depuis le grade de 4^e Kyu

Tachi Waza

Shomen Uchi

Sankyo *Omote + Ura*
Uchi KaitenSankyo

Yokomen Uchi

Shihonage *O + U*
Iriminage
Tenchinage
Kotegaeshi
Udekimenage

Chudan Tsuki

Udekimenage
Hijikimeosae

Jodan Tsuki

Iriminage
Uchiro Kiriotoshi
Ikkyo *O + U*

Ryote Dori

Shihonage *O + U*
Tenchinage
Udekimenage *O + U*
Ikkyo *O + U*
Kotegaeshi *O + U*

Katate Ryote Dori

Kotegaeshi *O + U*

Suwari Waza

Shomen Uchi

Nikyo *O + U*

Kata Dori

Nikyo *O + U*

Ryote Dori

Kokyuho
Kokyunage

Ryo Kata Dori

Sankyo

Hammihandachi Waza

Katate Dori

Shihonage *O + U*
Uchi Kaitennage
Ikkyo

Ryote Dori

Shihonage

Annexe 2.3
Passages de grades: KYU

Programme / KYU

Le programme et la durée entre les différents grades est indiquée à titre indicatif et dépend donc uniquement de la décision de chaque professeur.

2^e Kyu (Ceinture bleue) 50 cours de pratique depuis le grade de 3^e Kyu

Tachi Waza

Shomen Uchi

Yonkyo Omote + Ura
Gokyo

Yokomen Uchi

Ikkyo O + U
Uchi KaitenSankyo

Chudan Tsuki

Soto Kaitennage
Uchi KaitenSankyo

Jodan Tsuki

Shihonage
Kotegaeshi
Soto Kaitennage

Katate Dori

Uchi Kaitennage
Sankyo O + U
Yonkyo O + U

Katate Ryote Dori

Ikkyo O + U
Nikyo O + U

Ryote Dori

Iriminage
Kotegaeshi
Kokyunage

Kata Dori Men Uchi

Iriminage
Kokyunage
Kotegaeshi

Suwari Waza

Shomen Uchi

Iriminage
Kotegaeshi O + U
Sankyo O + U

Kata Dori

Sankyo O + U

Ryo Kata Dori

Yonkyo

Ushiro Waza

Ryote Dori

Ikkyo
Yonkyo
Kotegaeshi
Shihonage
Iriminage
Hijikimeosae
Koshinage

Katate Dori Kubi Shime

Sankyo
Nikyo

Annexe 2.4
Passages de grades: KYU

Programme / KYU

Le programme et la durée entre les différents grades est indiquée à titre indicatif et dépend donc uniquement de la décision de chaque professeur.

1^{er} Kyu (Ceinture marron) 60 cours de pratique depuis le grade de 2^e Kyu

Tachi Waza

Yokomen Uchi

Nikyo *Omote + Ura*
Sankyo
Yonkyo *O + U*
Gokyo
Koshinage

Muna Dori

Shihonage
Ikkyo
Uchi KaitenSankyo

Munadori Men Uchi

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Koshinage

Jodan Tsuki

Nikyo
Sankyo
Koshinage

Mae Geri

Iriminage

Suwari Waza

Shomen Uchi

Yonkyo
Soto Kaitennage

Ryo Kata Dori

Ikkyo

Jodan Tsuki

Kotegaeshi
Ikkyo

Ushiro Waza

Eri Dori

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Iriminage

Ryo Kata Dori

Ikkyo
Nikyo
Sankyo
Kotegaeshi
Iriminage

Ryo Hiji Dori

Kotegaeshi
Iriminage

Katatedori Kubi Shime

Ikkyo