

CEINTURE JAUNE – 5 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base		
LES BASES	SHISEI	Zenkutsu-dashi / Kokutsu-dachi / Kiba-dachi / Shizen-tai / Jigo-tai		
	SHINTAI	Tai-sabaki / Tsugi-ashi / Ayumi-ashi		
NAGE-WAZA	-	Tachi-waza	Ashi-waza	O-soto-gari / O-uchi-gari
			Koshi-waza	O-goschi / Uki-goshi
KATAME-WAZA	-	Osae-waza	Kesa-gatame / Kata-gatame	
		Kansetsu-waza	Ude-hishigi-te-gatame / Kote-mawashi	
ATEMI-WAZA	ASHI-ATE-WAZA	-	Kin-geri	
	UDE-ATE-WAZA	-	Oie-zuki / Gyaku-tsuki / Shuto-uke	
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	2 du même côté / 2 en diagonale / 2 les deux poignets saisis	
		Revers	2 en tirant / 2 en poussant	
		Etranglement	1 une main de face / 1 deux mains de face / 1 au sol / 1 deux mains derrière	
		Ceintures corps	1 depuis devant sous les bras / 1 depuis devant sur les bras	
		Prise du col	1 depuis derrière	
		Prise de cheveux	1 de devant à une main	
	SUR COUPS	-	1 contre Oie-tsuki / 1 contre une gifle	

CEINTURE ORANGE – 4 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité		
LES BASES	SHISEI	Zenkutsu-dashi / Kokutsu-dachi / Kiba-dachi / Shizen-tai / Jigo-tai		
	SHINTAI	Tai-sabaki / Tsugi-ashi / Ayumi-ashi		
NAGE-WAZA	-	Tachi-waza	Ashi-waza	O-soto-gari / O-uchi-gari / Ko-soto-gari / Ko-uchi-gari
			Koshi-waza	O-goshi / Uki-goshi / Koshi-guruma
			Te-waza	Seoi-nage
KATAME-WAZA	-	Osae-waza	Kesa-gatame / Kata-gatame / Kami-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame	
		Kansetsu-waza	Ude-hishigi-te-gatame / Waki-gatame / Kote-mawashi / Kote-gaeshi	
ATEMI-WAZA	ASHI-ATE-WAZA	-	Kin-geri / Mae-geri / Yoko-geri / Hiza-geri	
	UDE-ATE-WAZA	-	Oie-zuki / Gyaku-tsuki / Shuto-uke / Age-uke / Gedan-barai / Soto-uke / Uraken-uchi	
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	2 du même côté / 2 en diagonale / 2 les deux poignets saisis / 2 depuis derrière	
		Revers	2 en tirant / 2 en poussant / 1 avec les deux mains de devant / 1 saisie à l'envers	
		Etranglement	2 une main de face / 2 deux mains de face / 2 au sol / 2 deux mains de derrière	
		Ceintures corps	1 depuis devant sous les bras / 1 depuis devant sur les bras 1 depuis derrière sous les bras / 1 depuis derrière sur les bras	
		Prise du col	1 depuis derrière / 1 depuis devant	
		Prise de cheveux	1 de devant à une main	
	SUR COUPS	-	1 contre Oie-tsuki / 1 contre une gifle / 1 contre Mae-geri	

CEINTURE VERTE – 3 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité		
LES BASES	SHISEI	Zenkutsu-dashi / Kokutsu-dachi / Kiba-dachi / Shizen-tai / Jigo-tai		
	SHINTAI	Tai-sabaki / Tsugi-ashi / Ayumi-ashi		
NAGE-WAZA	-	Tachi-waza	Ashi-waza	O-soto-gari / O-uchi-gari / Ko-soto-gari / Ko-uchi-gari / De-ashi-barai
			Koshi-waza	O-goshi / Uki-goshi / Koshi-guruma / Harai-goshi
			Te-waza	Seoi-nage / Tai-otoshi / Sukui-nage
		Sutémi-waza	Ma-sutémi	Tomoe-nage
			Yoko-sutémi	Tani-otoshi
KATAME-WAZA	-	Osae-waza	Kesa-gatame / Kata-gatame / Kami-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame / Kuzure sur kesa et Kata-gatame	
		Kansetsu-waza	Ude-hishigi-te-gatame / Waki-gatame / Juji-gatame / Hara gatame / Ude-garami Kote-mawashi / Kote-gaeshi / Kote-hineri / Clés de doigts	
		Shime-waza	Kata-juji-jime / Nami-juji-jime / Gyaku-juji-jime	
ATEMI-WAZA	ASHI-ATE-WAZA	-	Kin-geri / Mae-geri / Yoko-geri / Hiza-geri	
	UDE-ATE-WAZA	-	Oie-zuki / Gyaku-tsuki / Shuto-uke / Age-uke / Gedan-barai / Soto-uke / Uraken-uchi Gedan-juji-uke / Shuto-uchi - 1 et 2 / Uchi-uke Mae-empi-uchi / Otoshi-empi-uchi / Tate-empi-uchi / Ushiro-empi-uchi / Yoko-empi-uchi	
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	3 du même côté / 3 en diagonale / 2 les deux poignets saisis / 2 depuis derrière	
		Revers	2 en tirant / 2 en poussant / 1 avec les deux mains de devant / 1 saisie à l'envers	
		Etranglement	2 une main de face / 2 deux mains de face / 2 au sol / 2 deux mains de derrière	
		Ceintures corps	2 depuis devant sous les bras / 2 depuis devant sur les bras 1 depuis derrière sous les bras / 1 depuis derrière sur les bras	
		Prise du col	2 depuis derrière / 1 depuis devant	
		Prise de cheveux	2 de devant à une main	
	SUR COUPS	Poing	3 défenses	
	Pied	3 défenses		
ARMES	Couteau	1 coup piqué		
	Bâton	1 d'en haut à deux mains		

CEINTURE BLEUE – 2 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité		
LES BASES	SHISEI	Zenkutsu-dashi / Kokutsu-dachi / Kiba-dachi / Shizen-tai / Jigo-tai		
	SHINTAI	Tai-sabaki / Tsugi-ashi / Ayumi-ashi		
NAGE-WAZA	-	Tachi-waza	Ashi-waza	O-soto-gari / O-uchi-gari / Ko-soto-gari / Ko-uchi-gari / De-ashi-barai
			Koshi-waza	O-goshi / Uki-goshi / Koshi-guruma / Harai-goshi
			Te-waza	Seoi-nage / Tai-otoshi / Sukui-nage
		Sutémi-waza	Ma-sutémi	Tomoe-nage
		Yoko-sutémi	Tani-otoshi / Soto-makikomi	
KATAME-WAZA	-	Osae-waza	Kesa-gatame / Kata-gatame / Kami-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame / Kuzure sur kesa et Kata-gatame , Kami et Yoko-shiho-gatame	
		Kansetsu-waza	Ude-hishigi-te-gatame / Waki-gatame / Juji-gatame / Hara gatame / Ude-garami Ude-gatame Kote-mawashi / Kote-gaeshi / Kote-hineri / Clés de doigts / Shiho-nage	
		Shime-waza	Kata-juji-jime / Nami-juji-jime / Gyaku-juji-jime / Hadaka-jime / Okuri-eri-jime / Tsukomi-jime	
ATEMI-WAZA	ASHI-ATE-WAZA	-	Kin-geri / Mae-geri / Yoko-geri / Mawashi-geri / Ushiro-geri / Hiza-geri	
	UDE-ATE-WAZA	-	Oie-zuki / Gyaku-tsuki / Shuto-uke / Age-uke / Gedan-barai / Soto-uke / Uraken-uchi Gedan-juji-uke / Shuto-uchi - 1 et 2 / Uchi-uke / Jodan-juji-uke / Yoko-juji-uke Mae-empi-uchi / Otoshi-empi-uchi / Tate-empi-uchi / Ushiro-empi-uchi / Yoko-empi-uchi	
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	3 du même côté / 3 en diagonale / 2 les deux poignets saisis / 4 depuis derrière 1 le poignet saisi avec les deux mains	
		Revers	2 en tirant / 2 en poussant / 2 avec les deux mains de devant / 1 saisie à l'envers	
		Etranglement	2 une main de face / 2 deux mains de face / 2 au sol / 2 deux mains de derrière	
		Ceintures corps	2 depuis devant sous les bras / 2 depuis devant sur les bras 2 depuis derrière sous les bras / 2 depuis derrière sur les bras	
		Prise du col	2 depuis derrière / 1 depuis devant	
		Prise de cheveux	2 de devant à une main	
		Collier de force	2 depuis devant / 2 depuis le coté	
	SUR COUPS	Poing	5 défenses	
		Pied	5 défenses	
	ARMES	Couteau	4 défenses	
		Bâton	4 défenses	
		Pistolet	1 depuis devant / 1 depuis derrière	
	TECHNIQUES	Supplémentaire	4 prises de transport / 2 clés de nuque	
	KIME-NO-KATA	-	Idori	1 à 5

CEINTURE MARRON – 1 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité		
LES BASES	SHISEI	Zenkutsu-dashi / Kokutsu-dachi / Kiba-dachi / Shizen-tai / Jigo-tai		
	SHINTAI	Tai-sabaki / Tsugi-ashi / Ayumi-ashi		
NAGE-WAZA	-	Tachi-waza	Ashi-waza	O-soto-gari / O-uchi-gari / Ko-soto-gari / Ko-uchi-gari / De-ashi-barai
			Koshi-waza	O-goshi / Uki-goshi / Koshi-guruma / Harai-goshi / Ushiro-goshi
			Te-waza	Seoi-nage / Tai-otoshi / Sukui-nage
		Sutémi-waza	Ma-sutémi	Tomoe-nage
		Yoko-sutémi	Tani-otoshi / Soto-makikomi	
KATAME-WAZA	-	Osae-waza	Kesa-gatame / Kata-gatame / Kami-shiho-gatame / Yoko-shiho-gatame Tate-shiho-gatame / Kuzure sur kesa et Kata-gatame , Kami et Yoko-shiho-gatame	
		Kansetsu-waza	Ude-hishigi-te-gatame / Waki-gatame / Juji-gatame / Hara gatame / Ude-garami Ude-gatame Kote-mawashi / Kote-gaeshi / Kote-hineri / Clés de doigts / Shiho-nage	
		Shime-waza	Kata-juji-jime / Nami-juji-jime / Gyaku-juji-jime / Hadaka-jime / Okuri-eri-jime / Tsukomi-jime	
ATEMI-WAZA	ASHI-ATE-WAZA	-	Kin-geri / Mae-geri / Yoko-geri / Mawashi-geri / Ushiro-geri / Hiza-geri	
	UDE-ATE-WAZA	-	Oie-zuki / Gyaku-tsuki / Shuto-uke / Age-uke / Gedan-barai / Soto-uke / Uraken-uchi Gedan-juji-uke / Shuto-uchi - 1 et 2 / Uchi-uke / Jodan-juji-uke / Yoko-juji-uke Mae-empi-uchi / Otoshi-empi-uchi / Tate-empi-uchi / Ushiro-empi-uchi / Yoko-empi-uchi	
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	3 du même côté / 3 en diagonale / 3 les deux poignets saisis / 4 depuis derrière 1 le poignet saisi avec les deux mains	
		Revers	3 en tirant / 2 en poussant / 2 avec les deux mains de devant / 2 saisie à l'envers	
		Etranglement	2 une main de face / 2 deux mains de face / 2 au sol / 2 deux mains de derrière 1 depuis derrière avec l'avant bras	
		Ceintures corps	2 depuis devant sous les bras / 3 depuis devant sur les bras 2 depuis derrière sous les bras / 3 depuis derrière sur les bras	
		Prise du col	2 depuis derrière / 2 depuis devant	
		Prise de cheveux	2 de devant à une main / 2 depuis derrière	
		Collier de force	2 depuis devant / 4 depuis le coté	
	SUR COUPS	Poing	6 défenses	
		Pied	6 défenses	
	ARMES	Couteau	7 défenses	
		Bâton	6 défenses	
		Pistolet	2 depuis devant / 1 depuis derrière	
	TECHNIQUES	Supplémentaire	6 prises de transport / 3 clés de nuque / 1 clé de pied / 1 ciseau au cou	
	KIME-NO-KATA	-	Idori	1 à 8

Programme jusqu'à la CEINTURE MARRON – 1 KYU

GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité			
LES BASES	SHISEI POSTURES	Zenkutsu-dashi Kokutsu-dachi Kiba-dachi Shizen-tai Jigo-tai		Jambe avant fléchie, jambe arrière tendue Poids du corps sur la jambe arrière Posture du cavalier Posture naturelle Position défensive de base	
	SHINTAI DEPLACEMENTS	Tai-sabaki Tsugi-ashi Ayumi-ashi		Déplacement par rotation Pas chassé Marche naturelle en pas glissés	
NAGE-WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION	-	Tachi-waza Techniques debout	Ashi-waza Techniques de pied et de jambe	O-soto-gari O-uchi-gari Ko-soto-gari Ko-uchi-gari De-ashi-barai	Grand fauchage extérieur Grand fauchage intérieur Petit fauchage extérieur Petit fauchage intérieur Balayage du pied qui avance
			Koshi-waza Techniques de hanche	O-goshi Uki-goshi Koshi-guruma Harai-goshi Ushiro-goshi	Grande projection de hanche Hanche flottée Enroulement de la hanche Balayage de la hanche Projection de hanche par l'arrière
			Te-waza Techniques de main	Ippon-seoi-nage Tai-otoshi Sukui-nage	Projection par dessus l'épaule Renversement du corps Projection en cuiller
		Sutémi-waza Techniques de sacrifice	Ma-sutémi S. sur le dos	Tomoe-nage	Projection en cercle
			Yoko-sutémi S. sur le côté	Tani-otoshi Soto-makikomi	Chute dans la vallée Enroulement extérieur
		KATAME-WAZA TECHNIQUES DE CONTROLES	-	Osae-waza Techniques d'immobilisation	Kesa-gatame
Kata-gatame	Contrôle par l'épaule				
Kami-shiho-gatame	Contrôle des quatre coins par le dessus				
Yoko-shiho-gatame	Contrôle des quatre coins par le côté				
Tate-shiho-gatame	Contrôle des quatre coins longitudinalement				
Kuzure-kesa-gatame	Variante du contrôle par le travers				
Kuzure-kata-gatame	Variante du contrôle par l'épaule				
Kuzure-kami-shiho-gatame	Var. du contr. des 4 coins par le dessus				
Kuzure-yoko-shiho-gatame	Variante du contr. des 4 coins p. le côté				
Kansetsu-waza Techniques de luxations	-	Kansetsu-waza Techniques de luxations	Ude-hishigi-te-gatame	Luxation du coude avec la main	
			Waki-gatame	Contrôle par l'aisselle	
			Juji-gatame	Contrôle en croix	
			Hara-gatame	Luxation contre le ventre	
			Ude-garami	Luxation sur bras fléchi	
			Ude-gatame	Luxation du coude avec les deux mains	
			Kibizu-kansetsu	Clé de la cheville par saisie du talon	
			Kote-mawashi	Torsion du poignet vers l'intérieur	
			Kote-gaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur	
			Kote-hineri	Torsion du poignet	
			Clés de doigts	-	
			Shiho-nage	Projection dans les quatre directions	
Shime-waza Techniques d'étranglements	-	Shime-waza Techniques d'étranglements	Kata-juji-jime	Etranglement en croix, mains en opposition	
			Nami-juji-jime	Etranglement en croix, normal	
			Gyaku-juji-jime	Etranglement en croix contraire	
			Hadaka-jime	Etranglement par l'avant bras	
			Okuri-eri-jime	Etranglement par le revers	
			Tsukomi-jime	Etrangl. en poussant le col avec une main	

ATEMI-WAZA TECHNIQUES DES COUPS FRAPPES	ASHI-ATE-WAZA TECHNIQUES DE COUPS AVEC LES JAMBES	AVEC LE PIED	Kin-geri Mae-geri Yoko-geri Mawashi-geri Ushiro-geri	Coup de pied, avec le dessus du pied Coup de pied de face Coup de pied de côté Coup de pied circulaire fouetté Coup de pied arrière
		AVEC LE GENOU	Hiza-geri	Coup de genou de face
	UDE-ATE-WAZA TECHNIQUES DE COUPS AVEC LES BRAS	AVEC LE POING	Oie-zuki Gyaku-tsuki	Coup de poing direct de face Coup de poing de face inversé
		AVEC LE COUDE	Mae-empi-uchi Otoshi-empi-uchi Tate-empi-uchi Ushiro-empi-uchi Yoko-empi-uchi	Coup de coude de face Coup de coude de haut en bas Coup de coude de bas en haut Coup de coude arrière Coup de coude de côté
		BLOCAGES	Shuto-uke Age-uke Gedan-barai Soto-uke Uchi-uke Shuto-uchi - 1 Shuto-uchi - 2 Uraken-uchi	Blocage avec le tranchant de la main Blocage intérieur- extérieur Blocage balayé bas Blocage de l'avant bras de ext. vers l'int. Blocage de l'avant bras de l'int. vers l'ext. Blocage mains en croix, intérieur Blocage mains en croix, extérieur Coup de revers donné avec le dos du poing
		BLOCAGES MAINS EN CROIX	Gedan-juji-uke Jodan-juji-uke Yoko-juji-uke	Blocage mains en croix, niveau bas Blocage mains en croix, niveau haut Blocage mains en croix, sur le côté
	DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	3 du même côté 3 en diagonale 3 les deux poignets saisis 1 le poignet saisi avec les deux mains
			Revers	3 en tirant 2 en poussant 2 avec les deux mains de devant 2 saisie à l'envers
			Etranglement	2 une main de face 2 deux mains de face 2 au sol 2 deux mains de derrière 1 depuis derrière avec l'avant-bras
			Ceintures corps	2 depuis devant sous les bras 3 depuis devant sur les bras 2 depuis derrière sous les bras 3 depuis derrière sur les bras
Prise du col			2 depuis derrière 2 depuis devant	
Prise de cheveux			2 de devant à une main 2 depuis derrière	
Collier de force			2 depuis devant 4 depuis le coté	
SUR COUPS			Poing	6 défenses
ARMES		Pied	6 défenses	
		Couteau	7 défenses	
		Bâton	6 défenses	
		Pistolet	2 depuis devant 1 depuis derrière	
TECHNIQUES		Supplémentaire	6 prises de transport 3 clés de nuque 1 clé de pied 1 ciseau au cou	
KIME-NO-KATA FORMES DE DECISION	-	IDORI Position agenouillée	1 à 8	

Programme jusqu'à la CEINTURE MARRON – 1 KYU						
GENERALITES		Comportement au Dojo règles de base / Principe de proportionnalité				
LES BASES	SHISEI POSTURES			Zenkutsu-dashi	Jambe avant fléchie, jambe arrière tendue	
				Kokutsu-dachi	Poids du corps sur la jambe arrière	
				Kiba-dachi	Posture du cavalier	
				Shizen-tai	Posture naturelle	
				Jigo-tai	Position défensive de base	
	SHINTAI DEPLACEMENTS			Tai-sabaki	Déplacement par rotation	
				Tsugi-ashi	Pas chassé	
				Ayumi-ashi	Marche naturelle en pas glissés	
NAGE-WAZA TECHNIQUES DE PROJECTION	-	Tachi-waza Techniques debout	Ashi-waza Techniques de pied et de jambe	O-soto-gari	Grand fauchage extérieur	
				O-uchi-gari	Grand fauchage intérieur	
				Ko-soto-gari	Petit fauchage extérieur	
				Ko-uchi-gari	Petit fauchage intérieur	
				De-ashi-barai	Balayage du pied qui avance	
		Koshi-waza Techniques de hanche	O-goshi	Grande projection de hanche		
			Uki-goshi	Hanche flottée		
			Koshi-guruma	Enroulement de la hanche		
			Harai-goshi	Balayage de la hanche		
			Ushiro-goshi	Projection de hanche par l'arrière		
		Te-waza Techniques de main	Ippon-seoi-nage	Projection par dessus l'épaule		
Tai-otoshi	Renversement du corps					
Sukui-nage	Projection en cuiller					
Sutemi-waza Techniques de sacrifice	Ma-sutemi S. sur le dos	Tomoe-nage	Projection en cercle			
	Yoko-sutemi S. sur le côté	Tani-otoshi	Chute dans la vallée			
		Soto-makikomi	Enroulement extérieur			
KATAME-WAZA TECHNIQUES DE CONTROLES	-	Osae-waza Techniques d'immobilisation	Kesa-gatame		Contrôle par le travers	
			Kata-gatame		Contrôle par l'épaule	
			Kami-shiho-gatame		Contrôle des quatre coins par le dessus	
			Yoko-shiho-gatame		Contrôle des quatre coins par le côté	
			Tate-shiho-gatame		Contrôle des quatre coins longitudinalement	
			Kuzure-kesa-gatame		Variante du contrôle par le travers	
			Kuzure-kata-gatame		Variante du contrôle par l'épaule	
			Kuzure-kami-shiho-gatame		Var. du contr. des 4 coins par le dessus	
			Kuzure-yoko-shiho-gatame		Variante du contr. des 4 coins p. le côté	
		Kansetsu-waza Techniques de luxations	Ude-hishigi-te-gatame		Luxation du coude avec la main	
			Waki-gatame		Contrôle par l'aisselle	
			Juji-gatame		Contrôle en croix	
			Hara-gatame		Luxation contre le ventre	
			Ude-garami		Luxation sur bras fléchi	
			Ude-gatame		Luxation du coude avec les deux mains	
			Kibizu-kansetsu		Clé de la cheville par saisie du talon	
			Kote-mawashi		Torsion du poignet vers l'intérieur	
			Kote-gaeshi		Torsion du poignet vers l'extérieur	
			Kote-hineri		Torsion du poignet	
			Clés de doigts		-	
			Shiho-nage		Projection dans les quatre directions	
			Shime-waza Techniques d'étranglements	Kata-juji-jime		Etranglement en croix, mains en opposition
				Nami-juji-jime		Etranglement en croix, normal
		Gyaku-juji-jime		Etranglement en croix contraire		
		Hadaka-jime		Etranglement par l'avant bras		
		Okuri-eri-jime		Etranglement par le revers		
		Tsukomi-jime		Etrangl. en poussant le col avec une main		

Programme jusqu'à la CEINTURE MARRON – 1 KYU

ATEMI-WAZA TECHNIQUES DES COUPS FRAPPES	ASHI-ATE-WAZA TECHNIQUES DE COUPS AVEC LES JAMBES	AVEC LE PIED	Kin-geri	Coup de pied, avec le dessus du pied	
			Mae-geri	Coup de pied de face	
			Yoko-geri	Coup de pied de côté	
			Mawashi-geri	Coup de pied circulaire fouetté	
			Ushiro-geri	Coup de pied arrière	
			AVEC LE GENOU	Hiza-geri	Coup de genou de face
	UDE-ATE-WAZA TECHNIQUES DE COUPS AVEC LES BRAS	AVEC LE POING	Oie-zuki	Coup de poing direct de face	
			Gyaku-tsuki	Coup de poing de face inversé	
		AVEC LE COUDE	Mae-empi-uchi	Coup de coude de face	
			Otoshi-empi-uchi	Coup de coude de haut en bas	
			Tate-empi-uchi	Coup de coude de bas en haut	
			Ushiro-empi-uchi	Coup de coude arrière	
			Yoko-empi-uchi	Coup de coude de côté	
		BLOCAGES	Shuto-uke	Blocage avec le tranchant de la main	
			Age-uke	Blocage intérieur- extérieur	
Gedan-barai			Blocage balayé bas		
Soto-uke	Blocage de l'avant bras de ext. vers l'int.				
Uchi-uke	Blocage de l'avant bras de l'int. vers l'ext.				
Shuto-uchi - 1	Blocage mains en croix, intérieur				
Shuto-uchi - 2	Blocage mains en croix, extérieur				
Uraken-uchi	Coup de revers donné avec le dos du poing				
BLOCAGES MAINS EN CROIX	Gedan-juji-uke	Blocage mains en croix, niveau bas			
	Jodan-juji-uke	Blocage mains en croix, niveau haut			
	Yoko-juji-uke	Blocage mains en croix, sur le côté			
DEFENSES	CONTRE SAISIES	Poignet	3 du même côté	2 pour 5ème kyu	
			3 en diagonale	2 pour 5ème kyu	
			3 les deux poignets saisis	2 pour 5ème kyu	
			1 le poignet saisi avec les deux mains		
		Revers	3 en tirant	2 pour 5ème kyu	
			2 en poussant		
			2 avec les deux mains de devant	1 pour 4ème kyu	
		2 saisie à l'envers	1 pour 4ème kyu		
			Etranglement	2 une main de face	1 pour 5ème kyu
		2 deux mains de face		1 pour 5ème kyu	
		2 au sol		1 pour 5ème kyu	
		2 deux mains de derrière		1 pour 5ème kyu	
		1 depuis derrière avec l'avant-bras			
		Ceintures corps	2 depuis devant sous les bras	1 pour 5ème kyu	
			3 depuis devant sur les bras	1 pour 5ème kyu 2 pour 3ème kyu	
	2 depuis derrière sous les bras		1 pour 4ème kyu		
	3 depuis derrière sur les bras		1 pour 3ème kyu		
	Prise du col	2 depuis derrière	1 pour 5ème kyu		
		2 depuis devant	1 pour 4ème kyu		
	Prise de cheveux	2 de devant à une main	1 pour 5ème kyu		
		2 depuis derrière			
	Collier de force	2 depuis devant			
4 depuis le coté		2 pour 2ème kyu			
SUR COUPS	Poing	6 défenses	1 pour 5ème kyu 3 pour 3ème kyu		
	Pied	6 défenses	1 pour 4ème kyu 3 pour 3ème kyu		
ARMES	Couteau	7 défenses	1 pour 3ème kyu		
	Bâton	6 défenses	1 pour 3ème kyu		
	Pistolet	2 depuis devant	1 pour 2ème kyu		
1 depuis derrière					
	TECHNIQUES	Supplémentaire	6 prises de transport	4 pour 2ème kyu	
3 clés de nuque			2 pour 2ème kyu		
1 clé de pied					
1 ciseau au cou					
KIME-NO-KATA FORMES DE DECISION	-	IDORI Position agenouillée	1 à 8	1-6 pour 2ème kyu	