

PROGRESSION

GRADES KYU

Kyu 6

Tachi Waza

Ai HANMI KATATE DORI

Ikkyo + -

Nikyo + -

Shiho nage + -

Irimi nage

Kote gaeshi

SHOMEN UCHI

Ikkyo + -

Irimi nage

Suwari Waza

Kokyu hoo

Shikko (Déplacement)

Kyu 5

Tachi Waza

KATATE DORI, (RYOTE DORI)

Ikkyo + -

Nikyo + -

Shiho nage + -

Kote gaeshi

Irimi nage

Uchi kaiten nage + -

Tenchi nage + -

SHOMEN UCHI

Kote gaeshi

Irimi nage

Suwari Waza

SHOMEN UCHI

Ikkyo + -

Irimi nage

Programme libre Tachi Waza (5mn)

Chudan tsuki (Katate dori)

Kyu 4

Suwari Waza

SHOMEN UCHI

Nikyo + -

Tachi Waza

Aï HANMI KATATE DORI

Sankyo + -, Yonkyo + -, Ude kime nage + -

KATATE DORI, (KATA DORI)

Ude kime nage + -, Tenchi nage + -, Sokumen irimi nage

KATATE RYOTE DORI

Ikkyo + -, Ude kime nage + -, Shiho nage + -

RYOTE DORI, (MAE RYO KATA DORI)

Shiho nage + -, Tenchi nage + -

SHOMEN UCHI, (JODAN TSUKI)

Nikyo + -, Hiji kime osae, Sankyo + -

Programme libre

Tachi Waza

YOKOMEN UCHI 4 Techniques Omote / Ura

Kyu 3

Suwari Waza

SHOMEN UCHI

Sankyo + -, Yonkyo + -, Kote gaeshi

KATATE DORI

Ikkyo + -, Nikyo + -, Irimi nage

Hanmi Handachi waza

KATATE DORI

Shiho nage + -, Uchi kaiten nage + -, Soto kaiten nage + -

Tachi Waza

KATATE DORI

Sankyo + -, Yonkyo + -, Kokyu nage, Aiki otoshi, Sumi otoshi, Ude garami

RYOTE DORI

Kote gaeshi, Irimi nage

KATATE RYOTE DORI

Nikyo + -, Kote gaeshi, Irimi nage, Juji garami, Kokyu nage

SHOMEN UCHI

Yonkyo + -, Gokyo, Shio nage + -, Ushiro kiri otoshi,

YOKOMEN UCHI

Ikkyo + -, Nikyo + -, Sankyo + -, Yonkyo + -, Gokyo + -, Irimi nage

USHIRO RYOTE DORI

Ikkyo + -, Nikyo + - Juji Garami, Uchi kaiten sankyo, Kote gaeshi, Irimi nage, Shiho nage + -, Kokyu nage

Kyu 2

Suwari waza

RYO KATA DORI (katate dori , kata dori)

Sankyo + -

YOKOMEN UCHI

Ikkyo + -, Nikyo + -, Sankyo + -, Yonkyo + -, Gokyo, Kote gaeshi,
Irimi nage

Hanmi handachi waza

SHOMEN UCHI

Irimi nage, Kote gaeshi

RYOTE DORI

Shiho nage + -

Tachi waza

KATA DORI MEN UCHI

Ikkyo + -, Nikyo + -, Sankyo + -, Yonkyo + -, kote gaeshi, Irimi nage,
Shiho nage + -, Kokyu nage

USHIRO RYO KATA DORI

Ikkyo + -, Nikyo + -, Sankyo + -, Sokumen irimi nage, kokyu nage

USHIRO ERI DORI

Ikkyo + -, Shiho nage + -, Kote gaeshi

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME

Kokyu nage, Ikkyo + -, Kote gaeshi, Shiho nage + -

+/- NOMENCLATURE

Suwari waza

KATATE DORI - KATA DORI - SHOMEN UCHI - YOKOMEN UCHI

Ikkyo + -, Nikyo + -, Sankyo + -, Yonkyo + -, (Gokyo), Irimi nage
Kote gaeshi

Hanmi handachi waza

KATATE DORI : Ikkyo + -, Nikyo + -, Kote gaeshi, Irimi nage, Uchi
kaiten nage + -, Soto kaiten nage + - Shiho nage + -,

RYOTE DORI : Shiho nage + -

KATATE RYOTE DORI : Shiho nage + -

SHOMEN UCHI : Ikkyo + -, Irimi nage, Kote gaeshi

USHIRO RYO KATA DORI : Kokyu nage, Ikkyo, Sankyo, naname
kokyu nage...

Tachi waza

AI HAMMI KATATE DORI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-,
Irimi nage, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-, Ushiro kiri
otoshi, kokyu nage

Koshi nage,

SHOMEN UCHI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Gokyo,
Irimi nage, Ushiro kiri otoshi, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime
nage+-, Naname kokyu nage, Hiji kime osae, Aiki otoshi, Soto kaiten
nage, Uchi kaiten nage+-, Kokyu nage, Koshi nage,

JODAN TSUKI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Gokyo
Irimi nage, Ushiro kiri otoshi, kote gaeshi, Naname kokyu nage, shiho
nage+-, Ude kime nage+-, Hiji kime osae, Aiki otoshi, Soto kaiten nage,
Uchi kaiten nage+-, Kokyu

KATATE RYOTE DORI (sur main d'Al Hammi Katate Dori)

Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Irimi nage, kote gaeshi, Naname kokyū nage, shiho nage+-, Ude kime nage+-, Juji garami, kokyū nage, Koshi nage

KATA DORI MEN UCHI (sur contact Men uchi)

(Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-), Irimi nage, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-, Tenchi nage, Kokyū nage, Koshi nage,

KATATE DORI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Irimi nage, Ushiro kiri otoshi, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-, Tenchi nage+-, Naname Kokyū nage(sokumen, kokyū ho), Soto kaiten nage+-, Uchi kaiten nage+-, Ude garami, Aiki otoshi, Sumi otoshi, kokyū nage, Koshi nage

CHUDAN TSUKI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Irimi nage, Ushiro kiri otoshi, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-, Tenchi nage+-, Naname Kokyū nage(sokumen, kokyū ho), Soto kaiten nage+-, Uchi kaiten nage+-, kokyū nage, Koshi nage

KATA DORI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Tenchi nage, Naname Kokyū nage(sokumen, kokyū ho), Ude garami

MAE RYO KATA DORI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Naname Kokyū nage(sokumen), kokyū nage

RYOTE DORI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Irimi nage, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-, Tenchi nage+-, kokyū nage, Koshi nage

KATATE RYOTE DORI (sur main Katate dori)

(Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-), Irimi nage, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-, Naname kokyu nage(sokumen, kokyu ho), Juji garami, kokyu nage, Koshi nage

KATA DORI MEN UCHI (sur saisie Kata)

(Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-), Irimi nage, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-, Tenchi nage, Kokyu nage, Koshi nage,

YOKOMEN UCHI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Gokyo, Irimi nage, Ushiro kiri otoshi, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-, Naname kokyu nage, Uchi kaiten nage+-, Kokyu nage, Koshi nage,

MUNA DORI : Shiho nage, Sankyo, Nikyo, Kote gaeshi

USHIRO RYOTE DORI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Irimi nage, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-, Naname kokyu nage Uchi kaiten nage+-, Juji garami, Kokyu nage, Koshi nage,

USHIRO RYO HIJI DORI : Ikkyo+-

USHIRO RYO KATA DORI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Irimi, Naname kokyu nage(sokumen), Kokyu nage,

USHIRO ERI DORI : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-, Yonkyo+-, Irimi nage, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-,

USHIRO KATATE DORI KUBI SHIME : Ikkyo+-, Nikyo+-, Sankyo+-,
Yonkyo+-, Irimi nage, kote gaeshi, shiho nage+-, Ude kime nage+-,
Kokyu nage, Koshi nage

MAE RYO KATA DORI : Randori avec deux partenaires

Tanto dori

CHUDAN TSUKI : Gokyo, Irimi nage(2 formes), Kote gaeshi, Shiho
nage, Ude kime nage, Naname kokyu nage, Uchi kaiten sankyo,

Jo dori

CHUDAN TSUKI : Gokyo, Irimi nage(2 formes), Kote gaeshi, Naname
kokyu nage,

Jo nage

SOLLICITATION :

TECHNIQUES PARTICULIERES

USHIRO KIRI OTOSHI

SUMI OTOSHI

JUJI GARAMI

HIJI KIME OSAE

UDE GARAMI

SAISIE MUNA DORI

