

EXIGENCES TECHNIQUES DU 5e AU 1er KYU

		Gokyu	Yonkyu	Sankyu	Nikyu	Ikkyu	
Principe		Techniquement correct	Travailler plus loin dans l'exercice	Proportionalité/ Situation juste	Application de différents principes sur une attaque	A l'aise dans ses déplacements et contrôle de l'adversaire	
		& Attitude	& Application des leviers	& Proportionalité, Légitime défense	& Parties du corps	& Comportement Tactique	
Bases	<i>Ukemi Waza</i>		Roulades et chutes: Mae, Ushiro, Yoko				
	<i>Shisei</i>		Zenkutsu Dachi, Kiba Dachi/ Shizen tai Fudo, Kokutsu et Kiba Dachi				
	<i>Shintai</i>		Tai Sabaki, Tsugi Ashi et Ayumi Ashi			<i>Karategram</i>	
Nage Waza	<i>Tachi Waza</i>	<i>Ashi Waza</i>	O Soto Gari O Uchi Gari	Ko Soto Gari Ko Uchi Gari	De Ashi Barai <i>Okuri ashi barai</i>	<i>Hiza guruma</i> <i>Uchi Mata</i> <i>O Guruma</i>	<i>Sasae tsuri komi ashi</i> <i>O Soto Guruma</i> <i>Ashi Guruma</i>
		<i>Koshi Waza</i>	Uki Goshi O Goshi	<i>Sode tsuri komi goshi</i> Koshi Guruma	<i>Hane goshi</i> Harai Goshi	<i>Tsuri Komi Goshi</i>	Ushiro Goshi <i>Utsuri Goshi</i>
		<i>Te Waza</i>	Ippon Seoi Nage	<i>Morote Gari</i>	<i>Morote Seoi Nage</i> Sukui Nage	Tai Otoshi Kata Guruma	<i>Uki Otoshi</i> <i>Sumi Otoshi</i>
	<i>Sutemi Waza</i>	<i>Mae Yoko</i>		<i>Kani basami</i>	Tomoe Nage <i>Uki Waza</i> <i>Yoko wakare</i>	<i>Sumi Gaeshi</i> Tani otoshi <i>Yoko Otoshi</i> Soto Makikomi	<i>Ura nage</i> <i>Yoko gake</i> <i>Yoko guruma</i> <i>Hane Makikomi</i>
Katame Waza	<i>Osae Waza</i>	Hon Kesa Gatame Kata Gatame Kuz. Kesa Gatame	Makura Kesa Gatame Kami Shiho Gatame Kuz. Kami Shiho Gata	Ushiro Gesa Gatame Yoko Shiho Gatame Tate Shiho Gatame	Mune Gatame Sankaku Gatame	Kuzure	
	<i>Kansetsu Waza</i>	<i>Ude Hishigi Waki Gatame</i> ... Juji Gatame ... Ude Gatame Ude garami ... Hiza gatame	... Te Gatame Tate...ashi gatame 2e série	... Hara Gatame Sankaku Gatame 3e série	Olten Gatame 4e série	Kuzure	
	<i>Shime Waza</i>	Kata Juji Jime Nami Juji Jime Gyaku Juji Jime	Hadaka jime Okuri Eri Jime Kata Ha Jime Kuzure hadaka Jime	Tsukomi Jime	Kata Te Jime Sode Guruma Jime	Riote Jime Sankaku Jime	
Techniques Complémentaires		Kote Mawashi Kote Hineri Kote Gaeshi	Shiho Nage Clé d'épaule 2 retournements Clé de doigts	Okuri Gote poignet ds les 6 dir. 2 clés de nuque 2 prises de trsport	Clé de pied Ciseau du cou 4 prises de trsprt 3 retournements	3 clés de nuques clé de vertèbre 4 retournements	
Atemi	<i>Ashi Ate Waza</i>	Mae Geri Yoko Geri (Keage)	Yoko Geri (Kekomi) Mawashi Geri	Ura mawashi Geri Hiza Geri	Kakato Geri Fumi Komi	Ushiro Geri Mikatsuki Geri	
	<i>Ude Ate Waza</i>	Yodan Age Uke Gedan Barai Oie + Gyaku Zuki	Ude Uke Soto Uke Empi Uchi (2)	Shuto Uke Shuto Uchi Empi Uchi (5)	Uraken Uchi Haito Uchi	Nukite Tettsui Uke	
Défenses sur saisies	<i>Prise Poignet</i>	<i>Equilatérale</i> <i>Diagonale</i> Des 2 poignets Des 2 mains	2 2 2 1	total 8	total 10	total 12	total 14
	<i>Prise Revers</i>	3 (1 tiré, 2 poussé)	4	6	7	9	
	<i>Etranglements, nuque</i>	2	4 (dont 2 sol) 1 (côté)	8 (dont 2 sol) 2 (côté / devant)	10 (dont 3 sol) 4	12 (dont 4 sol) 6	
	<i>Etirements</i>	<i>Devant</i> <i>Arrière</i>	2 (sous/sur bras)	2 (sous/sur) 2 (sous/sur)	Total 6	Total 8	Total 10
	<i>Prise Manche</i> <i>Prises du Col</i> <i>Prises des Cheveux</i>	1 1 1	1 2 2	5 3 2	6 4 4	8 6 4	
Déf. sur coups	<i>Poing</i> <i>Pied</i>	1	2 1	3 3	5 5	6 6	
Défenses contre	<i>Couteau</i> <i>Bâton</i> <i>A feu</i>			1 1	4 2	7 6 3 (dont 1 derrière)	
Contre Tiers				1	2	3	
Kata Karaté				Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan	
Fighting System					Règles	Arbitrage	
Kime No Kata					Idori 1-8	Tachi Ai 9-20	
Théorie			Dojokun	Démo. 1 Tech.	Démo 2 Tech et 5Q	1 Renraku et 10Q	
Stages				1 tech	2 tech	3 tech 1 kata	
Temps (mois) en ceint. Inf.		6	7	8	10	12	