

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 | | | | | |
| | <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 Gatame | Ushiro Gesa Gatame Yoko Shiho Gatame Tate Shiho Gatame | Mune Gatame Sankaku Gatame | Kuzure | |
| | <i>Kansetsu Waza</i> | <u>Ude Hishigi Waki Gatame</u> ... Juji Gatame Ude garami / gatame 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 transport | Clé de pied Ciseau du cou 4 prises de trspnt 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 Equilatérale</i> | 2 | total 8 | total 10 | total 12 | total 14 | |
| | <i>Poignet Diagonale</i> | 2 | | | | | |
| | <i>Des 2 poignets</i> | 2 | | | | | |
| | <i>Des 2 mains</i> | 1 | | | | | |
| | <i>Prise Revers</i> | 3 (1 tiré, 2 poussé) | | | | | 4 |
| <i>Etranglements, nuque</i> | 2 | 4 (dont 2 sol) | 8 (dont 2 sol) | 10 (dont 3 sol) | 12 (dont 4 sol) | | |
| <i>Collier de force</i> | | 1 (côté) | 2 (côté / devant) | 4 | 6 | | |
| <i>Etreintes Devant</i> | 2 (sous/sur bras) | 2 (sous/sur) | Total 6 | Total 8 | Total 10 | | |
| <i>Arrière</i> | | 2 (sous/sur) | | | | | |
| <i>Prise Manche</i> | | 1 | 1 | 5 | 6 | 8 | |
| <i>Prises du Col</i> | 1 | 2 | 2 | 3 | 4 | 6 | |
| <i>Prises des Cheveux</i> | 1 | 2 | 2 | 2 | 4 | 4 | |
| Déf. sur coups | <i>Poing</i> | 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | |
| | <i>Pied</i> | | 1 | 3 | 5 | 6 | |
| Défenses contre | <i>Couteau</i> | | | 1 | 4 | 7 | |
| | <i>Bâton</i> | | | 1 | 4 | 6 | |
| | <i>A feu</i> | | | | 2 | 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 | |