

**5e KYU : Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.**

**SUWARIWAZA**

AIHANMI KATATE DORI :  
ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI :  
ikkyo - irimi nage

RYOTE DORI :  
kokyu ho

**TACHIWAZA**

AIHANMI KATATE DORI :  
ikkyo - shiho nage - irlmi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI :  
tenchi nage

SHOMEN UCHI :  
ikkyo - irimi nage



**4e KYU :**

Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures

**SUWARIWAZA**

AIHANMI KATATE DORI :  
nikkyo – sankyo - yonkyo

KATA DORI :  
ikkyo - nikyo

SHOMEN UCHI :  
nikyo - kote gaeshi

**USHIRO WAZA**

KATATE DORI KUBISHIME :  
ikkyo - irimi nage

**TACHIWAZA**

AIHANMI KATATE DORI :  
nikyo – sankyo – yonkyo - udekime nage - kote gaeshi - koshi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI :  
ikkyo – nikyo - shiho nage - udekime nage - kote gaeshi  
irimi nage - uchi kaiten nage - soto kaiten nage

KATA DORI :  
ikkyo - Nikyo

SHOMEN UCHI :  
nikyo - sankyo (uchi, soto kaiten) – yonkyo - kote gaeshi

YOKOMEN UCHI :  
shiho nage - udekime nage - kokyu nage

**3e KYU :**

Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

**HANMIHANDACHI WAZA**

GYAKUHANMI KATATE DORI :  
kkyo - shiho nage

**USHIRO WAZA**

RYOTE DORI :  
ikkyo - kote gaeshi - irimi nage

**TACHIWAZA**

RYOTE DORI :  
tenchi nage - kokyu nage - koshi nage

CHUDANTSUKI :  
ikkyo - kote gaeshi - irimi nage  
uchi kaiten nage - soto kaiten nage

YOKOMEN UCHI :  
ikkyo – nikyo – sankyo – yonkyo - gokyo  
kote gaeshi - irimi nage

KATA DORI MENUCHI :  
ikkyo - nikyo

KATATE RYOTE DORI :  
ikkyo – nikyo - kokyu nage

## 2e KYU :

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyu ou 140 heures

### SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI :

ikkyo – nikyo – sankyo - yonkyo  
kote gaeshi - irimi nage

### HANMIHANDACHI WAZA

RYOTE DORI :

Shiho nage - kokyu nage

USHIRO RYOKATA DORI :

ikkyo – nikyo – sankyo - kokyu nage

### USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI :

nikyo – sankyo – yonkyo - shiho nage

USHIRO RYOKATA DORI :

ikkyo – nikyo - irimi nage

### TACHIWAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

sankyo – yonkyo - kokyu nage - sumi otoshi - hijikime osae

JODANTSUKI :

ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI :

kaiten nage (soto et uchi) - koshi nage

KATADORI MENUCHI :

shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage

### TACHIWAZA

KATATE RYOTE DORI :

shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage  
jugi garami

MUNA DORI :

ikkyo – nikyo - shiho nage

YOKOMEN UCHI :

koshi nage

RYOTE DORI :

jugi garami

## 1er KYU :

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2e Kyu ou 160 heures

### SUWARIWAZA

RYOTE DORI :

ikkyo

RYO KATA DORI :

ikkyo

### HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

kote gaeshi - irimi nage - kaiten nage - sumi otoshi

SHOMEN UCHI :

irimi nage

### TACHIWAZA

RYOTE DORI :

ikkyo

RYO KATA DORI :

ikkyo

SHOMEN UCHI :

gokyo - shiho nage

JODAN TSUKI :

Shiho nage

MAEGERI :

Irimi nage

### USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI :

kokyu nage - koshi nage - jyu waza

USHIRO RYO KATA DORI :

sankyo - kote gaeshi - kokyu nage

ERI DORI :

ikkyo - kote gaeshi - kokyu nage

KATATE DORI KUBISHIME :

shiho nage - kote gaeshi - kokyu nage

