

PROGRAMME GRADES DAN - CEINTURES NOIRES

SHODAN	NIDAN	SANDAN	YONDAN - GODAN	ROKUDAN - JUDAN
INTERROGATION TECHNIQUE			KIHON LIBRE ET APPLICATION	
X	X	X	X	X
SHODAN	NIDAN	SANDAN	YONDAN - GODAN	ROKUDAN - JUDAN
KATA				
1 HEIAN BASSAI DAI ou KANKU DAI HEIAN ou TEKKI IMPOSÉ	1 KATA SUPÉRIEUR BASSAI DAI ou KANKU DAI HEIAN ou TEKKI IMPOSÉ	2 KATA SUPÉRIEURS HEIAN / TEKKI IMPOSÉ	1 KATA SUPÉRIEUR	1 KATA AU CHOIX
BUNKAI				
2 SÉQUENCES SUR LE 1° 2 SÉQUENCES SUR LE 2°	3 SÉQUENCES SUR LE 1° 1 SÉQUENCE SUR CHACUN DES 2 AUTRES	2 SÉQUENCES SUR CHACUN DES KATAS EFFECTUÉS	4 – 5 SÉQUENCES	4 – 5 SÉQUENCES
SHODAN	NIDAN	SANDAN	YONDAN - GODAN	ROKUDAN - JUDAN
PRESENTATION LIBRE				
JODAN TSUKI CHUDAN TSUKI MAE GERI MAWASHI GERI YOKO GERI SHUTO UCHI SHOMEN UCHI	JODAN KIZAMI TSUKI CHUDAN GYAKU TSUKI MAWASHI GERI AV YOKO GERI AV URAKEN UCHI YOKOMEN UCHI SAISIE SAISIE + FRAPPE	KIZAMI + OI TSUKI KIZAMI + MAE GERI URAKEN + GYAKU TSUKI URAKEN + MAWASHI GERI MAE GERI + TSUKI MAWASHI GERI + URAKEN YOKO GERI + TETTSUI MAE GERI + MAWASHI	3 ATTAQUES DU SHODAN 3 ATTAQUES DU NIDAN 3 ATTAQUES DU SANDAN	LIBRE
SHODAN	NIDAN	SANDAN	YONDAN - GODAN	ROKUDAN - JUDAN
BUKI WAZA				
KENJUTSU SHOMEN UCHI LES 6 KIHON	KENJUTSU SHOMEN UCHI LES 6 KIHON	KENJUTSU 6 TECHNIQUES LIBRES	KENJUTSU 6 TECHNIQUES LIBRES	LIBRE
		JOJUTSU	JOJUTSU	
JOJUTSU TSUKI LES 6 KIHON	JOJUTSU TSUKI LES 6 KIHON	6 TECHNIQUES LIBRES	6 TECHNIQUES LIBRES	
		TACHI DORI 3 TECHNIQUES LIBRES	TACHI DORI 3 TECHNIQUES LIBRES	
	TACHI DORI 3 TECHNIQUES LIBRES	JO DORI 3 TECHNIQUES LIBRES	JO DORI 3 TECHNIQUES LIBRES	
	JO DORI 3 TECHNIQUES LIBRES	TAMBOJUTSU / DORI OU TANTOJUTSU / DORI 3 TECHNIQUES LIBRES	TAMBOJUTSU / DORI 3 TECHNIQUES LIBRES TANTOJUTSU / DORI 3 TECHNIQUES LIBRES	
SHODAN	NIDAN	SANDAN	YONDAN - GODAN	ROKUDAN - JUDAN
JYU WAZA				
X	X	X	X	X
JU KUMITE				
1 contre 1	1 contre 1 et 2 contre 1	1 contre 1 et 2 contre 1		
JYU IPPON KUMITE				
X	X	X		