PROGRAMME DES GRADES SHINJUKAÏ RYU

5° KYU	4° KYU	3° KYU	2° KYU	1° KYU
TECHNIQUES SUR CIBLE				
KIZAMI TSUKI GYAKU TSUKI OI TSUKI	URAKEN UCHI GYAKU HAITO UCHI SHUTO UCHI	TEISHO UCHI GYAKU MAWASHI EMPI YOKO EMPI	MAE GERI (ar) HIZA GERI (ar) YOKO GERI (av)	MAWASHI GERI (av) MAWASHI GERI (ar) USHIRO GERI
TECHNIQUES AVEC PARTENAIRE				
KARATE JUTSU				
JODAN TSUKI AGE UKE GYAKU TSUKI **CHUDAN TSUKI** SOTO UKE GYAKU TSUKI **SHOMEN UCHI** TAI SABAKI GYAKU TSUKI **MAE GERI** GEDAN BARAI GYAKU TSUKI **SHUTO UCHI** UCHI UKE GYAKU TSUKI **MAWASHI GERI** UCHI UKE GYAKU TSUKI	**JODAN TSUKI** TEISHO UKE GYAKU TEISHO **CHUDAN TSUKI** OSAE UKE (kokutsu) GYAKU TEISHO **SHOMEN UCHI** TAI SABAKI HAITO **MAE GERI** UCHI BARAI (kiba) GYAKU HAITO **SHUTO UCHI** SHUTO UKE (kokutsu) SHUTO (kokutsu) **MAWASHI GERI** TATE UKE GYAKU SHUTO	**JODAN TSUKI** JUJI UKE URAKEN **CHUDAN TSUKI** OTOSHI UKE (kiba) URAKEN (kiba) **SHOMEN UCHI** TAI SABAKI MAE GERI (av) **MAE GERI** TAI SABAKI MAWASHI GERI (av) **SHUTO UCHI** TAI SABAKI YOKO GERI (av) **MAWASHI GERI** TAI SABAKI MAWASHI GERI (ar)	**JODAN TSUKI** KAKIWAKE UKE HIZA GERI (ar) **CHUDAN TSUKI** MOROTE UKE (neko) URA TSUKI (neko) **SHOMEN UCHI** IRIMI AGE EMPI **MAE GERI** UCHI BARAI (kiba) YOKO EMPI (kiba) **SHUTO UCHI** TATE SHUTO UKE GYAKU MAWASHI EMPI **MAWASHI GERI** TEISHO AWASE UKE OTOSHI EMPI	**JODAN TSUKI** TEISHO NAGASHI UKE GYAKU SHUTO + TETTSUI **CHUDAN TSUKI** TEISHO NAGASHI UKE GYAKU TSUKI + FUMIKOMI **SHOMEN UCHI** NAGASHI UKE OI TSUKI + TATE TSUKI **MAE GERI** GEDAN NAGASHI BARAI URA TSUKI + KAGI TSUKI **SHUTO UCHI** NAGASHI UKE MAWASHI TSUKI + URA TSUKI **MAWASHI GERI** IRIMI SHOMEN UCHI + TETTSUI
AIKI JUJUTSU				
JODAN TSUKI SUMI OTOSHI **CHUDAN TSUKI** KOKYU NAGE – UE **SHOMEN UCHI** IKKYO NAGASHI **MAE GERI** ASHI BARAI **SHUTO UCHI** TAI OTOSHI **MAWASHI GERI** USHIRO KIRI OTOSHI	**JODAN TSUKI** IKKYO OMOTE **CHUDAN TSUKI** SOTO KAITEN NAGE **SHOMEN UCHI** KOKYU NAGE – SHITA **MAE GERI** USHIRO ASHI BARAI **SHUTO UCHI** UDE KIME NAGE **MAWASHI GERI** O GOSHI	**JODAN TSUKI** SASAE TSURI KOMI ASHI **CHUDAN TSUKI** KOTE GAESHI **SHOMEN UCHI** KOKYU NAGE – NAGASHI **MAE GERI** WAKI GATAME / HIJI KIME OSAE **SHUTO UCHI** IKKYO URA **MAWASHI GERI** HARAI GOSHI	**JODAN TSUKI** SEOI NAGE **CHUDAN TSUKI** KOKYU NAGE – UDE **SHOMEN UCHI** IRIMI NAGE **MAE GERI** UDE GARAMI **SHUTO UCHI** NIKYO / KOTE MAWASHI **MAWASHI GERI** SHIHO NAGE	**JODAN TSUKI** AIKI OTOSHI **CHUDAN TSUKI** MAE KUBI SHIME **SHOMEN UCHI** SANKYO / KOTE HINERI **MAE GERI** ASHI GAESHI **SHUTO UCHI** KOKYU NAGE – IRIMI **MAWASHI GERI** USHIRO KUBI SHIME
KENJUTSU / BUKI WAZA				
TANTO JUTSU / YOKO GIRI YOKO UKE GEDAN BARAI JODAN BARAI (des deux cotés)	**TANBO JUTSU / SHOMEN** AGE UKE YOKO UKE OTOSHI UKE (des deux cotés)	**JO JUTSU / TSUKI** MAKI OTOSHI JO KABUSE UKE NAGASHI YOKO BARAI URA YOKO BARAI TSUKI USHIRO SAKI	**KEN JUTSU / SHOMEN** MAKI OTOSHI DO BARAI UKE NAGASHI NODO TSUKI KIRI OTOSHI KIRI AGE AGE UKE	**IAI JUTSU** KIRI OROSHI KESA GIRI GYAKU KESA GIRI YOKO GIRI TSUKI (en avançant et en reculant)
KATA				
HEIAN SHODAN	HEIAN NIDAN	HEIAN SANDAN	HEIAN YONDAN	HEIAN GODAN
JYU WAZA – TORI & UKE				
JU KUMITE – 1 CONTRE 1				

SHODAN INITIATION	NIDAN PERFECTIONEMENT	SANDAN CONNAISSANCE	YONDAN / GODAN MAITRISE	ROKUDAN – JUDAN LIBERTÉ
PRESENTATION TECHNIQUE				
INTERROGATION TECHNIQUE GLOBALE	INTERROGATION TECHNIQUE GLOBALE	INTERROGATION TECHNIQUE GLOBALE	PRÉSENTATION LIBRE KARATE JUTSU AIKI JUJUTSU KENJUTSU	PRÉSENTATION LIBRE
TANTO DORI	TANTO & TAMBO DORI	JO & TACHI DORI		
6 TECHNIQUES LIBRES	8 TECHNIQUES LIBRES	10 TECHNIQUES LIBRES		
KATA				
TEKKI SHODAN	UN KATA SUPÉRIEUR	UN KATA SUPÉRIEUR	UN KATA SUPÉRIEUR	UN KATA LIBRE
UN HEIAN AU CHOIX	BASSAÏ DAÏ ou KANKU DAÏ	JUNRO SHODAN ou SAN TEN RIKI HO	UN DES 10 KATA AU CHOIX	
UN HEIAN IMPOSÉ	TEKKI ou HEIAN IMPOSÉ	UN DES 8 KATA IMPOSÉ		
BUNKAÏ				
UN HEIAN – 2 séquences	KATA SUP – 3 séquences	2 séquences / Kata	KATA SUP – 4 ou 5 séquences	4 ou 5 séquences
JYU WAZA				
TORI & UKE		TORI & UKE + KAESHI		
JU KUMITE				
1 CONTRE 1	1 CONTRE 1 ET 1 CONTRE 2		X	
JYU IPPON KUMITE				
ATTAQUE IMPOSÉE	ATTAQUE SEMI IMPOSÉE		X	