

	jaune	2 jaune	orange	2 orange	verte	2 verte	bleue	2 bleue	brune	2 brune	noire	
POSITIONS												
Zenkutsu Dachi												
Naihanchin Dachi												
Neko Hashi Dachi												
Ushiro Neko Hashi Dachi												
Musubi Dachi												
Shizen Hontai Dachi												
Sotobiraki Jigo Hontai Dachi												
Shiko Dachi												
Heiko/Yoko Dachi												
Sokumen Dachi												
Kokutsu Dachi												
DEPLACEMENTS												
Zenshin Neko Hashi Hoko												
Kotai Neko Hashi Hoko												
COUPS DE POING												
Shomen Tzuki (3)												
Eneri Tzuki												
Oei Tzuki												
Okuri Tzuki												
Age Tzuki												
Kage Tzuki												
Sokumen Tzuki												
Mawashi Tzuki												
ATTAQUES												
Uraken Uchi												
Ushiro Uraken Uchi												
Kentsuï Uchi												
Empi Uchi (4)												
Yoko Mawashi Shuto Uchi												
Shotei Uchi												
Gyaku Shuto Uchi												
Haïto Uchi												
COUPS DE PIED												
Shomen Geri												
Eneri Geri												
Eneri Mawashi Geri												
Yoko Geri												
Ushiro Mawashi Geri												
Oei Geri												
Kage Geri												
Ushiro Kage Geri												
Oei Mawashi Geri												
Kakato Geri												
Hiza Geri (2)												
Mikazuki Geri												
Ura Mawashi Geri												
Ushiro Geri												
COUPS DE PIEDS SAUTÉS												
Yoko Tobi Geri												
Mae Tobi Geri												
Eneri Tobi Mawashi Geri												
Ushiro Tobi Mawashi Geri												
Ushiro Tobi Mikazuki Geri												
Ushiro Tobi Kage Geri												
Kagi Tobi Geri												
Oei Tobi Mawashi Geri												
Ushiro Tobi Mikaz. Maw. Geri												
Mae Nidan Tobi Geri												
Blocage												
	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	
GARDES												
Jodan Kame												
Chudan Kame												
Gedan Kame												
Judo												
De Hashi Barai	S											
O Soto Gari	S											
Ushiro Ukemi												
Yoko Ukemi												
Mae Ukemi												
Immobilisation		1	3	4	5							
Kihon												
	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	
Techniques de contre												
Sénior			2	4	6	7	8	9	10	11	12	
Junior										2	4	6
KATAS												
Kata Naihanchin												
Kata Nijushio												
Kata Happiken									S	J		
Kata Koshiki Kosoko											S	
KATA D'ARME												
Kata Nunchaku												
Kata Bo												
Kata Kama									S	J		
KUMITE												
Renshu Kumite Ichi												
Renshu Kumite Ni												
Randori Kumite Go										S		
Go Kyo No Kumite												
Tzuki Wasa (5)												
Technique d'auto-défense												
traditionnelle			1	2	3	4	5	6	7	8	9	
Avancés (sénior)					1	2	3	4	5	6	7	
Avancés (junior)						1	2	3	4	5	6	
Contre couteau (sénior)				1	2	3	4	5	6	7	8	
Contre couteau (junior)							1	2	3	4	5	
Combinaison au sol (Sénior)						1	2	3	4	5	6	
Combinaison au sol (Junior)							1	2	3	3	3	
Contre Pistolet (sénior)						1	2	3	3	3	3	
Combinaisons												
Gants			6	6	8	10	12	15	17	18	20	
Poire			2	2	3	4	5	6	7	8	9	
Techniques de combat												
Bouclier / Bogu												
Immobilisation (Judo)								30	30	30	30	
Cardio												
Push-up/Sit-up	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100	100	
Dojo Kun & crédo												
			1	2	3	4	5	1	2	3		
Techniques au bouclier :												
Eneri Tzuki, Uraken Uchi, Yoko Geri												
Eneri Mawashi Geri, Eneri Tzuki												
Techniques au Bogu :												
Eneri Tzuki, Eneri Geri, Yoko Geri, Eneri Mawashi Geri, Timing punch, Timming kick, Départ Okuri Tzuki, Départ pied avant, 3 techniques combinées												
Assistant-Enseignant												
									10	20		
Compétition												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9		
Stage pour la noire												
3 stages (+1 d'arbitrage senior)												
Légende												
B : bouclier G: gants S:sénior J: junior												