

SANDAN

UCHI WAZA

Hitai Uchi	Tête avant
Ryokadu Uchi	Tête arrière
Uchi Kentsui Uchi	Côté extérieur (radial)
Soto Kentsui Uchi	Côté intérieur (ulnaire)
Handa Ken Uchi	4 phalanges
Ippon ken Uchi	Phalange de l'index
Naka daka ken uchi	Phalange du majeur
Nekoze ken Uchi	Poignet (dos du chat)
Nihon Nukite Uchi	Piqué des doigts (2 doigts/2 segments)
Yonhon Nukite Uchi	Piqué des doigts rassemblés
Haishu Uchi	Revers de la main
Hirate Uchi	L'intérieur de la paume de main
Kote Uchi	Frappe du poignet
Toho Uchi	Frappe avec l'intersection pouce et index

UKE WAZA (À DEUX)

Soto ude uke	Réception vers l'extérieur
Uchi ude uke	Réception vers l'intérieur
Age ude uke	Réception vers le haut
Soto shuto uke	Tranchant vers l'extérieur
Uchi shuto uke	Tranchant vers l'intérieur
Morote uke	Réception double
Empi soto uke	Coude vers l'extérieur
Empi Uchi uke	Coude vers l'intérieur
Soto Gedan barai	Balayage vers l'extérieur
Uchi Gedan barai	Balayage vers l'intérieur
Soto Nagashi uke	Déviation extérieur
Uchi Nagashi uke	Déviation intérieur
Soto Sukui uke	Saisie pied extérieur
Uchi sokui uke	Saisie pied intérieur
Shotei otoshi uke	Paume de la main vers le bas
Shotei age uke	Paume de la main vers le haut
Shotei morote uke	Double paume de main
Juji Age uke	Réception en croix vers le haut
Juji otoshi uke	Réception en croix vers le bas
Juji soto uke	Réception en croix vers le côté
Morote seiken juji uke	Double frappe croisé vers le bas
Morote seiken awase otoshi uke	Double frappe vers le bas

PRÉ-REQUIS

Minimum 3 ans depuis le nidan à 2h d'entraînement par semaine
Minimum 25 ans

Minimum 30 points Kokoro

SPÉCIALISATION

Minimum 3 formations offertent durant les stages Kaizen

Travaux écrits en fonction avec la spécialisation (20 pages)
--

KUMITE

Technique Go No Sen (A)

Kumite shodan-nidan omote-ura (A)
--

Randori Kumite Ni

KATA

Kata shodan - Nidan omote-ura (A)
--

Kata Nahanchin ichi - omote -ura

Kata Kushanku

BUKI-HO

Nahanchin no sai

* ALÉATOIRE (A)