

GODAN

KOKYU (RESPIRATIONS)

Nagaku sutte nagaku haku	Court-Court
Mijikaku sutte mijikaku haku	Long-Long
Nagaku sutte mijikaku haku	Court-Long
Mijikaku sutte nagaku haku	Long-Court

KAWASHI WAZA (ESQUIVE)

Mae sori mi	Esquive en reculant
Yoko furimi	Esquive latérale
Hineri hanmi	Esquive en rotation du tronc
Hiraki mi	Esquive de tête vers l'extérieur
Mawari mi	Esquive croisé en reculant
Otoshi mi	Esquive en se penchant
Fuse mi	Esquive en tombant
Tobi mi	Esquive en sautant

SHIME WAZA (ÉTRANGLEMENTS)

Washi jime	Étranglement de l'aigle
Hadaka jime	Étranglement à 2 mains
Okuri Eri Jime	Étranglement 2 collets
Kata Juji Jime	Étranglement paume face à soi
Nami Juji Jime	Étranglement paume dos à soi
Kata-Ha jime	Étranglement derrière l'épaule
Hara juji jime	Étranglement avec son hara
Sankaku Jime	Étrangelement triangulaire

PRÉ-REQUIS

Minimum 5 ans depuis le sandan à 2h d'entraînement par semaine
Minimum 40 ans
Minimum 50 points Kokoro

SPÉCIALISATION

Minimum 5 formations offertent durant les stages Kaizen
Travaux écrits en fonction avec la spécialisation (20 pages)

KUMITE

Technique Sen No Sen (A)
Kumite Shodan omote-ura (A)
Gokyo No Kumite Ashi Waza

KATA

Kata shodan - sandan omote-ura (A)
Kata Sochin

Kata Kudaka no nijushiho

BUKI-HO

Kata Jo

* ALÉATOIRE (A)