

	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	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Eneri Tzuki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Oei Tzuki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Okuri Tzuki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Age Tzuki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kage Tzuki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Sokumen Tzuki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Mawashi Tzuki	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
ATTAQUES											
Uraken Uchi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Ushiro Uraken Uchi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Kentsuï Uchi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Yoko Mawashi Empi Uchi	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
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	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
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

	jaune	2 jaune	orange	2 orange	verte	2 verte	bleue	2 bleue	brune	2 brune	noire
GARDES											
Jodan Kame											
Chudan Kame											
Gedan Kame											
Judo											
De Hashi Barai	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
O Soto Gari	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
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
Combinaison au sol (Junior)								1	2	3	3
Contre Pistolet (sénior)							1	2	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
Cardio											
Push-up									50	75	100
Sit-up									50	75	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 Geri											
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											
Légende											
B : bouclier G: gants S:sénior J: junior											