

Liste des techniques du 5ème au 1er Kyu

SUWARIWAZA										HANMIHANDACHI WAZA											
Méthodes d'attaques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO		KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KOKYU HO		Méthodes d'attaques	IKKYO	NIKYO	SANKYO		SHIHO NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	KATEN NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI	
AIHANMI KATATE DORI	5	4	4	4			5			KATATE DORI	3				3	1	1	1			1
SHOMEN UCHI	5	4				4	5			SHOMEN UCHI							1				
YOKOMEN UCHI	2	2	2	2		2	2			RYOTE DORI					2						2
KATA DORI	4	4								USHIRO RYOKATA DORI	2	2	2								2
RYOTE DORI	1							5													
RYOKATA DORI	1																				
SAISIES										TACHIWAZA											
Méthodes d'attaques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO		HUKIME OSAE	SHIHO NAGE	UDEKIME NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KATEN NAGE	SOTO KATEN NAGE	TENCHI NAGE	KOSHI NAGE	KOKYU NAGE	SUMI OTOSHI	JUJI GARAMI				
AIHANMI KATATE DORI	5	4	4	4			5	4	4	5				4							
CYAKUHANMI KATATE DORI	4	4	2	2		2	4	4	4	4	4	4	5		2	2					
KATA DORI	4	4																			
MUNA DORI	2	2					2														
RYOTE DORI	1												3	3	3		2				
RYOKATA DORI	1																				
KATATE RYOTE DORI	3	3					2	2	2	2					3		2				
FRAPPES																					
Méthodes d'attaques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO	GOKYO		SHIHO NAGE	UDEKIME NAGE	KOTE GAESHI	IRIMI NAGE	UCHI KATEN NAGE	SOTO KATEN NAGE		KOSHI NAGE	KOKYU NAGE						
CHUDANTSUKI	3								3	3	3	3									
JODANTSUKI	2						1			2											
SHOMEM UCHI	5	4	4	4	1		1		4	5	2	2		2							
YOKOMEN UCHI	3	3	3	3	3		4	4	3	3				2	4						
KATA DORI MENUCHI	3	3					2	2	2	2											
MAEGERI										1											
										USHIRO WAZA											
Méthodes d'attaques	IKKYO	NIKYO	SANKYO	YONKYO			SHIHO NAGE		KOTE GAESHI	IRIMI NAGE				KOSHI NAGE	KOKYU NAGE	JYU WAZA					
RYOTE DORI	3	2	2	2			2		3	3				1	1	1					
RYOKATA DORI	2	2	1						1	2					1						
ERI DORI	1						1		1						1						
KATATE DORI KUBISHIME	4						1		1	4					1						

5è Kyu :Minimum 2 mois de pratique ou 20H

4è Kyu :Minimum 3 mois de pratique après l'obtention du 5è Kyu ou 60 H

3è Kyu :Minimum 6 mois de pratique après l'obtention du 4è Kyu ou 120 H

2è Kyu :Minimum 7 mois de pratique après l'obtention du 3è Kyu ou 140 H

1e Kyu :Minimum 8 mois de pratique après l'obtention du 2è Kyu ou 160 H