

5 kyu

POSITIONS : DACHI	EN FIXE
1 KIBA DACHI	Position du cavalier
2 ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
3 KOKUTSU DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
DEPLACEMENTS : UNSOKU	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
4 YORI ASHI	Pas glissé
5 TSUGI ASHI	Pas chassé
TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
6 GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
7 JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	EN AYUMI ASCHI
8 OÏ ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	EN AYUMI ASCHI
9 MAE GERI	Coup de pied de face
10 MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
ENCHAINEMENTS :	EN ALLE ET RETOUR SUR TROIS PAS
1 AYUMI ASCHI + OÏ ZUKI ou JUN ZUKI	
2 HIKI ASCHI + JODAN AGE UKE	
3 AYUMI ASCHI + MAE GERI	
4 AYUMI ASCHI + MAWASHI GERI	
ESQUIVES : SABAKI	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
1 Intérieures	Démonstration libre des connaissances du candidat
2 Extérieures	Démonstration libre des connaissances du candidat
3 Circulaires	Démonstration libre des connaissances du candidat
GARDES : KAMAE	
4 Debout	Démonstration libre des connaissances du candidat
5 Au sol	Démonstration libre des connaissances du candidat
ROULADES ET CHUTES : UKEMI	
6 Avant	Démonstration libre des connaissances du candidat
7 Arrière	Démonstration libre des connaissances du candidat
8 Latérale	Démonstration libre des connaissances du candidat
9 Plaquée	Démonstration libre des connaissances du candidat

POSITIONS : DACHI	EN FIXE
1 KIBA DACHI	Position du cavalier
2 ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
3 KOKUTSU DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
4 NEKO ASHI DACHI	Position du chat
5 FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
6 SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
7 UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	EN AYUMI ASCHI
8 GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée
ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	EN AYUMI ASCHI
9 YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
10 HIZA OU HITSUI GERI	Coup de genou
ENCHAINEMENTS :	EN ALLE ET RETOUR SUR TROIS PAS
1 AYUMI ASCHI + OÏ ZUKI + GYAKU ZUKI	
2 HIKI ASCHI + UCHI UDE UKE	
3 AYUMI ASCHI + MAE GERI + YOKO KEKOMI	
4 AYUMI ASCHI + HIZA OU HITSUI GERI	
ESQUIVES : SABAKI	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
1 Intérieures	Démonstration libre des connaissances du candidat
2 Extérieures	Démonstration libre des connaissances du candidat
3 Circulaires	Démonstration libre des connaissances du candidat
GARDES : KAMAE	
4 Debout	Démonstration libre des connaissances du candidat
5 Au sol	Démonstration libre des connaissances du candidat
ROULADES ET CHUTES : UKEMI	
6 Avant	Démonstration libre des connaissances du candidat
7 Arriere	Démonstration libre des connaissances du candidat
8 Latérale	Démonstration libre des connaissances du candidat
9 Plaquée	Démonstration libre des connaissances du candidat

POSITIONS : DACHI	EN FIXE et SUR TROIS PAS
1 ZENKUTSU DACHI + KOKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
2 FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
3 SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
4 UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	EN AYUMI ASCHI
5 NUKITE	Attaque directe en pique de main
TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI WAZA	EN AYUMI ASCHI
6 URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
7 SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
8 ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	EN AYUMI ASCHI
9 USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
10 FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
ENCHAINEMENTS :	EN ALLE ET RETOUR SUR TROIS PAS
1 AYUMI ASCHI + MAE GERI + NUKITE	
2 HIKI ASCHI + SOTO UDE UKE	
3 AYUMI ASCHI + MAWASHI GERI + URAKEN UCHI	
4 AYUMI ASCHI + ENPI UCHI ou HIJI UCHI	
ESQUIVES : SABAKI	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
1 Intérieures	Démonstration libre des connaissances du candidat
2 Extérieures	Démonstration libre des connaissances du candidat
3 Circulaires	Démonstration libre des connaissances du candidat
GARDES : KAMAE	
4 Debout	Démonstration libre des connaissances du candidat
5 Au sol	Démonstration libre des connaissances du candidat
ROULADES ET CHUTES : UKEMI	
6 Avant	Démonstration libre des connaissances du candidat
7 Arriere	Démonstration libre des connaissances du candidat
8 Latérale	Démonstration libre des connaissances du candidat
9 Plaquée	Démonstration libre des connaissances du candidat

POSITIONS : DACHI	EN FIXE et SUR TROIS PAS
1 KIBA DACHI	Position du cavalier
2 ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
3 KOKUTSU DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
4 NEKO ASHI DACHI	Position du chat
5 FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
6 GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
7 JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
8 SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
9 UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	EN AYUMI ASCHI
10 KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
11 NUKITE	Attaque directe en pique de main
12 MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	Coup de poing circulaire
13 AGE ZUKI	Coup de poing remontant
TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI WAZA	EN AYUMI ASCHI
14 URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
15 SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
16 ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
17 HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	EN AYUMI ASCHI
18 TOBI GERI	Coup de pied sauté
19 USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
20 FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
ENCHAINEMENTS :	EN ALLE ET RETOUR SUR TROIS PAS
1 AYUMI ASCHI + MAE GERI + ENPI UCHI	
2 HIKI ASCHI + SOTO UDE UKE	
3 AYUMI ASCHI + MAWASHI GERI + URAKEN UCHI	
4 AYUMI ASCHI + TOBI GERI + FUMIKOMI	
5 AYUMI ASCHI + MAE GERI + NUKITE + SHUTO UKE	
6 AYUMI ASCHI + MAWASHI GERI + URAKEN UCHI + GYAKU ZUKI	
7 HIKI ASCHI + GEDAN BARAI + SHUTO UCHI	
8 HIKI ASCHI + JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI + OÏ ZUKI	
ESQUIVES : SABAKI	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
1 Intérieures	Démonstration libre des connaissances du candidat
2 Extérieures	Démonstration libre des connaissances du candidat
3 Circulaires	Démonstration libre des connaissances du candidat
GARDES : KAMAE	
4 Debout	Démonstration libre des connaissances du candidat
5 Au sol	Démonstration libre des connaissances du candidat
ROULADES ET CHUTES : UKEMI	
6 Avant	Démonstration libre des connaissances du candidat
7 Arrière	Démonstration libre des connaissances du candidat
8 Latérale	Démonstration libre des connaissances du candidat
9 Plaquée	Démonstration libre des connaissances du candidat

POSITIONS : DACHI	EN FIXE et SUR TROIS PAS
1 MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointes des pieds écartées
2 ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendu
3 KOKUTSU DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
4 NEKO ASHI DACHI	Position du chat
5 FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
6 GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
7 JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
8 SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
9 UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	EN AYUMI ASCHI
10 KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
11 NUKITE	Attaque directe en pique de main
12 KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
13 AGE ZUKI	Coup de poing remontant
TECHNIQUE DE PERCUSSION : UCHI WAZA	EN AYUMI ASCHI
14 URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
15 SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
16 ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
17 TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	EN AYUMI ASCHI
18 URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
19 ASHI BARAI	Balayage
20 USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
ENCHAINEMENTS :	EN ALLE ET RETOUR SUR TROIS PAS
1 AYUMI ASCHI + MAE GERI + ENPI UCHI	
2 HIKI ASCHI + SOTO UDE UKE + TEISHO USHI	
3 AYUMI ASCHI + MAWASHI GERI + URAKEN UCHI	
4 AYUMI ASCHI + ASHI BARAI + FUMIKOMI	
5 AYUMI ASCHI + MAE GERI + NUKITE + SHUTO UKE	
6 AYUMI ASCHI + MAWASHI GERI + URAKEN UCHI + KAGI ZUKI	
7 HIKI ASCHI + SOTO UDE UKE + SHUTO UCHI	
8 HIKI ASCHI + JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI + OÏ ZUKI	
ESQUIVES : SABAKI	EN AYUMI ASCHI et HIKI ASCHI
1 Intérieures	Démonstration libre des connaissances du candidat
2 Extérieures	Démonstration libre des connaissances du candidat
3 Circulaires	Démonstration libre des connaissances du candidat
GARDES : KAMAE	
4 Debout	Démonstration libre des connaissances du candidat
5 Au sol	Démonstration libre des connaissances du candidat
ROULADES ET CHUTES : UKEMI	
6 Avant	Démonstration libre des connaissances du candidat
7 Arrière	Démonstration libre des connaissances du candidat
8 Latérale	Démonstration libre des connaissances du candidat
9 Plaquée	Démonstration libre des connaissances du candidat