



Programme pour passage de grades kyu

6^{ème} kyu : (6 mois de pratique)

- ukemi avant et arrière
- aihanmi katatedori :
 - ikkyo omote-ura
 - nikkyo
 - iriminage
 - shihonage
 - kotegaeshi
- pratique du ken :
 - shomenuchi
 - yokomenuchi
 - tsuki

5^{ème} kyu : (6 mois de pratique depuis le 6^{ème} kyu)

- gyakuhanmi katatedori :
 - ikkyo
 - nikkyo
 - iriminage
 - shihonage
 - kotegaeshi
 - uchikaitennage + kendori
 - kokyunage
- aihanmi katatedori :
 - travail libre
- pratique du ken :
 - shomenuchi
 - yokomenuchi
 - kesagiri
 - tsuki

4^{ème} kyu : (6 mois de pratique depuis le 5^{ème} kyu)

→ **gyakuhanmi katatedori :** ikkyo + ken no tebiki + jo no tebiki

→ **Jodan tsuki :** ikkyo omote-ura
nikkyo
sankyo
iriminage
shihonage
kotegaeshi + ken tai ken + ken tai jo
kokyunage

→ **travail libre:** gyakuhanmi katatedori

→ **présentation d'1 technique ken tai ken et ken tai jo**

3^{ème} kyu : (6 mois de pratique depuis le 4^{ème} kyu)

→ **shomen uchi:** ikkyo omote-ura
nikkyo
sankyo
iriminage
shihonage + ken tai ken + ken tai jo
kotegaeshi
kokuyunage

→ **travail libre:** jodan tsuki

→ **pratique sandan uchi**

2^{ème} kyu : (1 an depuis le 3^{ème} kyu)

→ **yokomen uchi:** ikkyo omote-ura
sankyo
gokyo + ken tai ken + ken tai jo
iriminage
shihonage + ken tai ken + ken tai jo
kotegaeshi
kokyunage

→ **gyakuhanmi katatedori:** yonkyo omote-ura

→ **travail libre:** shomen uchi + ken tai ken + ken tai jo

→ **pratique sandan uchi** (ken tai ken + ken tai jo)

→ **randori:** avec 2 ukes (saisie ryokatadori)

1^{er} kyu : (1 an depuis le 2^{ème} kyu)

→ **shomenuchi :** sankyo + ken tai ken + ken tai jo
yonkyo omote-ura
gokyo + ken tai ken + ken tai jo

→ **ryotedori :** ikkyo
nikkyo
shihonage

→ **sodedori :** kotegaeshi + ken tai ken + ken tai jo
iriminage

→ **katadorimenuchi :** ikkyo (1 forme sur chaque bras)
nikkyo + ken tai ken + ken tai jo
iriminage
shihonage + ken tai ken + ken tai jo
kotegaeshi + ken tai ken + ken tai jo

→ **travail libre :** jodan tsuki
ushirowaza ryotedori

→ **randori :** avec 3 ukes (saisie ryokatadori)