

Programmes des passages de grades

Ceinture	UV Kihon (/20)			UV Kata (/20)	UV Kumité (/20)
Blanche-jaune	<u>Positions :</u>	<u>Déplacements :</u>	<u>Techniques :</u>	Liste : Taikyoku shodan, nidan, sandan. Heian shodan, nidan. Passage sur un kata libre.	Ju kumité.
	Heisoku dachi Musubi dachi Hachiji dachi Zenkutsu dachi	Ayumi achi ou de achi	Oï zuki Jaku zuki Gedan baraï Jodan age uke		
Une technique répétée en ligne droite avec demi-tour libre. 5 passages maximum.					
Jaune	<u>Positions :</u>	<u>Déplacements :</u>	<u>Techniques :</u>	Passage sur un kata libre. Liste : Taikyoku shodan, nidan, sandan. Heian shodan, nidan. Passage sur un kata libre.	Ju kumité ou kumité de compétition.
	Idem	+ Mawate	+ Mae geri		
5 passages maximum.					
Jaune-orange	<u>Positions :</u>	<u>Déplacements :</u>	<u>Techniques :</u>	Liste : Taikyoku shodan, nidan, sandan. Heian shodan, nidan. Passage sur un kata libre.	Ju kumité ou kumité de compétition.
	+ Kokutsu dachi	+ Hiki achi	+ Uchi uke Soto uke		
5 passages maximum.					
Orange	<u>Positions :</u>	<u>Déplacements :</u>	<u>Techniques :</u>	Liste : Taikyoku shodan, nidan, sandan. Heian shodan, nidan. Passage sur deux katas libres.	Kihon Ippon kumité (sur attaques oï zuki chudan, oï zuki jodan et mae geri) ou kumité de compétition.
	Idem	+ Zugi achi	+ Maete zuki Shuto uke Tetsui uchi Mawashi geri		
5 passages en ligne droite et 4 passages sur cible (la technique est répétée sur cible 3 fois dont une avec kiai).					

Orange-verte	<u>Positions :</u>	<u>Déplacements :</u>	<u>Techniques :</u>	Passage sur deux katas libres.	Kihon Ippon kumité (sur attaques oï zuki chudan, oï zuki jodan et mae geri) ou kumité de compétition.
	Idem	+ Yori achi	+ Morote hewan uke Yoko geri keage Nukité Morote uke		
Une technique répétée en ligne droite avec demi-tour et sur cible. 5 passages en ligne droite et 4 passages sur cible (la technique est répétée sur cible 3 fois dont une avec kiai).					
Verte	<u>Positions :</u>	<u>Déplacements :</u>	<u>Techniques :</u>	+ Heian sandan Passage sur deux katas libres. Présentation d'un bunkaï sur un passage au choix.	Kihon Ippon kumité (sur attaques oï zuki chudan, oï zuki jodan et mae geri) ou kumité de compétition.
	+ Kiba dachi Shiko dachi	Idem	+ Testui yoko ushi Uraken uchi Teisho uke Mawashi zuki Empi uchi		
5 passages en ligne droite et 4 passages sur cible (la technique est répétée sur cible 3 fois dont une avec kiai).					
Verte-bleue	<u>Positions :</u>	<u>Déplacements :</u>	<u>Techniques :</u>	Passage sur deux katas libres. Présentation d'un bunkaï sur un passage au choix.	Kihon Ippon kumité (sur attaques oï zuki chudan, oï zuki jodan et mae geri) ou kumité de compétition.
	+ Fudo dachi	+ Mawari achi	+ Shuto uchi Aïto uchi		
5 passages en ligne droite et 4 passages sur cible (la technique est répétée sur cible 3 fois dont une avec kiai).					

Bleue	<u>Positions :</u>	<u>Déplacements :</u>	<u>Techniques :</u>	+ Heian yodan Passage sur deux katas libres. Présentation de deux bunkaï sur un passage au choix.	Kihon Ippon kumité (sur attaques oï zuki chudan, oï zuki jodan, mae geri, mawashi geri niveau libre). + Ju kumité.
	+ Kosa dachi	+Ukuri achi	+ Kakiwake uke Yoko geri kekomi Juji uke		
5 passages en ligne droite dont des enchaînements et 5 passages sur cible (la technique est répétée sur cible 3 fois dont une avec kiai).					
Bleue-marron	<u>Positions :</u>	<u>Déplacements :</u>	<u>Techniques :</u>	+ Heian godan Passage sur deux katas libres. Présentation de deux bunkaï sur un passage au choix.	Kihon Ippon kumité (sur attaques oï zuki chudan, oï zuki jodan, mae geri, mawashi geri niveau libre). + Ju kumité.
	+ Moto dachi + Renzo dachi	+O mawari achi	+Ushiro geri Ura zuki Tate zuki Ashi barai Uchiro mawashi barai Ura mawashi geri		
5 passages en ligne droite dont des enchaînements et 5 passages sur cible (la technique est répétée sur cible 3 fois dont une avec kiai).					
Marron	<u>Positions :</u>	<u>Déplacements :</u>	<u>Techniques :</u>	+ Tekki shodan Passage sur deux katas libres. Présentation de trois bunkaï sur un passage au choix.	Kihon Ippon kumité (sur attaques oï zuki chudan, oï zuki jodan, mae geri, mawashi geri niveau libre, yoko geri kekomi). + Ju kumité.
	+ Neko ashi dachi	Idem	+ Empi uchi Tobi geri Mikazuki geri Hiza geri Fumikomi Kakako geri		
5 passages en ligne droite dont des enchaînements et 5 passages sur cible (la technique est répétée sur cible 3 fois dont une avec kiai).					