

3 ANS de PRATIQUE ASSIDUE minimum (3 licences annuelles consécutives)  
(Shokyu depuis 1 an au moins)  
3 STAGES OFFICIELS dans la saison

## SUWARI WAZA

### SHOMEN UCHI et YOKOMEN UCHI

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO

IRIMI NAGE KOTEGAESHI HIJI KIME OSAE KOKYU NAGE (TENCHI NAGE sur YOKOMEN)

### KATA DORI ou KATA DORI MENUCHI ou MUNA DORI

IKKYO NIKYO IRI MI NAGE KOTEGAESHI

## HANMI HANDACHI WAZA

### GYAKU HANMI KATATE DORI

IKKYO NIKYO IRI MI NAGE KOTEGAESHI SHIHO NAGE

KOKYU NAGE UCHI KAITEN NAGE SOTO KAITEN NAGE

SUMI OTOSHI

### RYOTE DORI

SHIHO NAGE IRI MI NAGE KOTEGAESHI KOKYU NAGE

### KATATE RYOTE DORI

SHIHO NAGE

### USHIRO WAZA RYO KATA DORI

IKKYO SANKYO KOTEGAESHI KOKYU NAGE

### SHOMEN UCHI

IRIMI NAGE KOTEGAESHI

## TACHI WAZA

### SHOMEN UCHI et /ou YOKOMEN UCHI

IKKYO NIKYO SANKYO YONKYO GOKYO

IRIMI NAGE SHIHO NAGE UDEKIME NAGE KOTEGAESHI KOSHI NAGE

KOKYU NAGE (TENCHI NAGE sur YOKOMEN) HIJIKIME OSAE

### KATATE RYOTE DORI

IKKYO NIKYO IRI MI NAGE SHIHO NAGE UDEKIME NAGE

KOTEGAESHI KOSHI NAGE JUJI GARAMI NAGE

### KATA DORI MEN UCHI

IKKYO NIKYO SANKYO IRI MI NAGE SHIHO NAGE KOTEGAESHI KOSHI NAGE

KOKYU NAGE JUJI GARAMI NAGE

### CHUDAN TSUKI

JYU WAZA (le plus grand nombre de techniques possible) : KATAME WAZA / NAGE WAZA

## **JODAN TSUKI**

IKKYO NIKYO Irimi Nage Aiki Otoshi Ushi-ro Kiri Otoshi Koshi Nage

## **AIHANMI KATATEDORI et GYAKUHANMI KATATEDORI**

IKKYO NIKYO Sankyo Yonkyo

Irimi Nage Shiho Nage Udekime Nage Kotegaeshi Koshi Nage

Hijikimeosae Kaiten Nage

## **RYOTE DORI**

IKKYO Irimi Nage Shiho Nage Udekime Nage

Kotegaeshi Tenchi Nage Koshi Nage Kokyu Nage

## **USHIRO WAZA**

### **RYOTE DORI**

IKKYO NIKYO Hijikimeosae Kotegaeshi Shiho Nage Irimi Nage

Kokyu Nage Juji Garami Nage Koshi Nage

### **KATATE DORI KUBISHIME**

IKKYO Sankyo Irimi Nage Koshi Nage Kokyu Nage Juji Garami Nage

### **RYO KATA DORI**

IKKYO Sankyo Shiho Nage Aiki Otoshi Kokyu Nage

### **ERI DORI**

### **RYO HIJI DORI**

IKKYO Irimi Nage

IKKYO NIKYO Kokyu Nage

## **TANTO DORI / JO DORI / RANDORI : 1 au choix et 1 imposé**

### **TANTO DORI**

#### **CHUDAN TSUKI**

IKKYO IIRIMI NAGE KOKYU NAGE KOTEGAESHI  
HIJIKIMEOSAE SOTO KAITEN NAGE

#### **SHOMEN UCHI (gyakute/honte)**

SANKYO GOKYO SHIHO NAGE IIRIMI NAGE KOTEGAESHI

#### **YOKOMEN UCHI (gyakute/honte)**

GOKYO SHIHO NAGE UDEKIME NAGE IIRIMI NAGE  
KOTEGAESHI TENCHI NAGE

#### **SUIHEI UCHI**

GOKYO

### **JO DORI**

#### **CHUDAN TSUKI**

IKKYO IIRIMI NAGE SHIHO NAGE KOTEGAESHI KOKYU NAGE (...)

#### **JO NAGE (sollicitation)**

NIKYO IIRIMI KOKYU NAGE SHIHO NAGE ...

### **RANDORI (TANINZU GAKE) contre 2 adversaires (NININGAKE)**

**RYOKATADORI ou SHOMEN UCHI -**