

8ème kyu	7ème kyu	6ème kyu	5ème kyu
KIHON	KIHON	KIHON	KIHON
<p>Oi tsuki jodan ZKD Oi tsuki chudan Gyaku tsuki Age uke Uchi uke Soto uke Gedan barai Shuto uke KKD Mae geri ZKD Mawashi geri Yoko geri keage KBD Yoko geri kekomi</p>	<p>Oi tsuki jodan ZKD Oi tsuki chudan Sanbon tsuki jodan, chudan, chu Age uke gyaku tsuki Soto uke gyaku tsuki Uchi uke gyaku tsuki Gedan barai gyaku tsuki Shuto uké KKD+nukiteZKD Mae geri ZKD Mawashi geri ZKD Yoko geri keage KBD Yoko geri kekomi KBD</p>	<p>Oi tsuki jodan ZKD Oi tsuki chudan Sanbon tsuki Age uke gyaku tsuki Soto uke gyaku tsuki Uchi uke gyaku tsuki Gedan barai gyaku tsuki Shuto uke KKD+nukite ZKD Mae geri chudan ZKD Mae geri jodan Mawashi geri chudan Mawashi geri jodan Yoko geri keage KBD Yoko geri kekomi</p>	<p>Oi tsuki jodan ZKD Oi tsuki chudan Sanbon tsuki Age uke gyaku tsuki Soto uke gyaku tsuki Uchi uke gyaku tsuki Gedan barai gyaku tsuki Shuto uke KKD+nukite ZKD Mae geri chudan ZKD Mae geri jodan Mawashi chudan Mawashi jodan yoko geri kekomi chudan Yoko geri kekomi jodan Uchiro geri chudan</p>
KUMITE	KUMITE	KUMITE	KUMITE
Go on kumite (1,2 et 3) hidari	San bon kumite hidari(1,2 et 3)	San bon kumite hidari/migi (1,2 et 3)	<p>Kihon ippon kumite</p> <p>Jodan (1,2 et 3) Chudan (1,2 et 3) Mae geri (1,2 et 3)</p>
KATA	KATA	KATA	KATA
Heian shodan	Heian nidan	Heian sandan	Heian yondan + Bunkai

4ème kyu	3ème kyu	2ème kyu	1er kyu
KIHOH	KIHOH	KIHOH	KIHOH
<p>Oi tsuki jodan ZKD Oi tsuki chudan Sanbon tsuki Age uke gyaku tsuki Soto uke gyaku tsuki Uchi uke gyaku tsuki Gedan barai gyaku tsuki Shuto uke KKD+nukite ZKD Mae geri chudan FDC Mae geri jodan FDC Mawashi geri chudan FDC Mawashi geri jodan FDC Yoko geri keage FDC Yoko geri kekomi FDC Ushiro geri FDC</p>	<p>Oi tsuki jodan Oi tsuki chudan Sanbon tsuki Age uke uraken gyaku tsuki Soto uke uraken gyaku tsuki Uchi uke kezami tsuki gyaku tsuki Gedan barai uraken gyaku tsuki Shuto uke KKD+kezami mae geri+gyaku tsuki ZKD Mae geri + mawashi geri + yoko geri + ushiro geri en avançant Mae geri, yoko geri, ushiro geri, mawashi geri sur place puis avancer Shi ho gyaku Test d'endurance</p>	<p>Uchi barai KKD kezami mae geri shuto uke ZKD gyaku tsuki ZKD Uchi uke KKD kezami mawashi geri nukite ZKD Mae ren geri 1 ou 2 pas chudan jodan Mawashi ren geri 1 ou 2 pas chudan jodan Soto uke ZKD kezami yoko geri KBD uraken ZKD gyaku tsuki ZKD Ura mawashi geri Age uke gedan barai soto uke uchi uke gyaku tsuki ZKD même jambe Mae geri+mawashi geri+yoko geri+ushiro geri en avançant ZKD Mae geri, yoko geri, ushiro geri, mawashi geri sur place puis avancer</p>	<p>Sanbon zuki 1 jodan - 2 chudan ZKD (vers l'avant) Jodan age uke - gedan barai - gyaku zuki ZKD (vers l'arrière) Gyaku sanbon zuki chudan - jodan - chudan ZKD (vers l'avant) Chudan soto uke ZKD - yoko empi KBD - uraken uchi ZKD - gyaku zuki ZKD (vers l'arrière) Chudan uchi uke - jodan kizami zuki - mae geri - gyaku zuki ZKD (vers l'avant) Shuto uke - kizami geri KKD - nukite ZKD (vers l'arrière) Mae geri - mawashi geri - gyaku zuki - gedan barai ZKD Mae geri - yoko geri kekomi - gyaku zuki - gedan barai ZKD Yoko keage - yoko kekomi KBD Kime waza - Gyaku zuki</p>
KUMITE	KUMITE	KUMITE	KUMITE
<p>Kihon ippon kumite Jodan (4 et 5) Chudan (4 et 5) Maegeri (4 et 5) Yoko geri (1,2 et 3) Mawashi geri (1,2 et 3)</p>	<p>Kihon ippon kumite imposé hidari/migi 2 jodan 2 chudan 2 mae geri 1 yoko geri 1 mawashi geri</p>	<p>Jiyu ippon kumite Jodan (1 et 2) Chudan (1 et 2) Mae geri (1 et 2) Yoko geri (1) Mawashi geri (1)</p>	<p>Jiyu ippon kumite hidari (au choix) Jodan (2) Chudan (2) Mae geri (2) Yoko geri (2) Mawashi geri (2) Ushiro geri (2) Kizami zuki (2) Gyaku zuki (2)</p>
KATA	KATA	KATA	KATA
<p>Heian godan + Bunkai</p>	<p>Tekki shodan + Bunkai Bassai dai + bunkai</p>	<p>Kanku dai + Bunkai</p>	<p>Empi Jion</p>
	SELF DEFENSE	SELF DEFENSE	
	<p>5 attaques au choix avec partenaire au choix</p>	<p>5 attaque avec préparation 5 minutes avec partenaire au choix</p>	