

CEINTURE JAUNE - SHONJUKAI

KIHON

Tout le kihon se fait en zenkutsu dachi.

Chaque enchaînement sera effectué une fois lentement, puis une fois avec plus de vitesse.

Lorsque tous les enchaînements ont été effectués à gauche, il faut les faire à droite.

- 1/ **Jodan oï-tsuki,**
hiki ashi jodan **age uke** + chudan **gyaku tsuki**
- 2/ **Chudan oï-tsuki,**
hiki ashi **soto uke** + chudan **gyaku tsuki**
- 3/ **Chudan mae geri + kizami tsuki,**
ushiro mawari ashi **gedan barai** + chudan **gyaku tsuki**

IPPON KUMITE

Tout est effectué une fois à gauche. Puis tout sera ensuite effectué une fois à droite.

Atemi waza (techniques de frappes)

- | | |
|---------------------------|---|
| 1/ Jodan oï-tsuki | Hiki ashi age uke + gyaku tsuki |
| 2/ Chudan oï-tsuki | Hiki ashi soto uke + gyaku tsuki |
| 3/ Chudan mae geri | Mawari ashi gedan barai + gyaku tsuki |

Nage waza (techniques de projections)

- | | |
|---------------------------|---|
| 1/ Jodan oï-tsuki | Hiki ashi age uke + sumi otoshi |
| 2/ Chudan oï-tsuki | Hiki ashi soto uke + soto kaïten nage |
| 3/ Chudan mae geri | Mawari ashi gedan barai + taï otoshi |

KATA

- Heïan Shodan

JU KUMITE (avec protections)

Combat souple

CEINTURE ORANGE - SHINJUKAI

KIHON

Chaque enchaînement sera effectué une fois lentement, puis une fois avec plus de vitesse. Lorsque tous les enchaînements ont été effectués à gauche, il faut les faire à droite.

- 1/ zenkutsu dachi **Jodan oï-tsuki**,
hiki ashi kokutsu dachi **tate uke** + zenkutsu dachi **gyaku ura tsuki**
- 2/ zenkutsu dachi **Chudan oï-tsuki**,
ushiro mawari ashi kokutsu dachi **shuto uke** + zenkutsu dachi **gyaku shuto uchi**
- 3/ zenkutsu dachi **Chudan mae geri** + **kizami tsuki**,
ushiro mawari ashi kiba dachi **uchi barai** + zenkutsu dachi **gyaku haïto uchi**
- 4/ zenkutsu dachi **Jodan mawashi geri** + **uraken uchi**,
ushiro mawari ashi zenkutsu dachi **uchi uke** + zenkutsu dachi **gyaku teïsho uchi**

IPPON KUMITE

Tout est effectué une fois à gauche. Puis tout sera ensuite effectué une fois à droite.

Atemi waza (techniques de frappes)

- 1/ **Jodan oï-tsuki** Hiki ashi kokutsu dachi **tate uke**
+ zenkutsu dachi **gyaku ura tsuki**
- 2/ **Chudan oï-tsuki** Mawari ashi kokutsu dachi **shuto uke**
+ zenkutsu dachi **gyaku shuto uchi**
- 3/ **Chudan mae geri** Mawari ashi kiba dachi **uchi barai**
+ zenkutsu dachi **gyaku haïto uchi**
- 4/ **Jodan mawashi geri** Mawari ashi zenkutsu dachi **uchi uke**
+ zenkutsu dachi **gyaku teïsho uchi**

Nage waza (techniques de projections)

- 1/ **Jodan oï-tsuki** Hiki ashi kokutsu dachi **tate uke**
+ **ashi barai**
- 2/ **Chudan oï-tsuki** Mawari ashi kokutsu dachi **shuto uke**
+ **ude kime nage**
- 3/ **Chudan mae geri** Mawari ashi kiba dachi **uchi barai**
+ **ushiro kiri otoshi**
- 4/ **Jodan mawashi geri** Mawari ashi zenkutsu dachi **uchi uke**
+ **o goshi**

KATA

- Heïan Nidan
- Heïan Sandan

JU KUMITE (avec protections)

Combat souple

CEINTURE VERTE - SHINJUKAI

KIHON

*Chaque enchaînement sera effectué une fois lentement, puis une fois avec plus de vitesse.
Lorsque tous les enchaînements ont été effectués à gauche, il faut les faire à droite.*

- 1/ zenkutsu dachi **Jodan oi-tsuki**,
hiki ashi zenkutsu dachi **teisho uke** + yori ashi zenkutsu dachi **gyaku mawashi empi uchi**
- 2/ zenkutsu dachi **Chudan oi-tsuki**,
hiki ashi zenkutsu dachi **osae uke** + **gyaku nukite**
- 3/ zenkutsu dachi **Chudan mae geri** + **kizami tsuki**,
décaler jambe avant zenkutsu dachi **gyaku gedan barai** + kiba dachi **fumikomi**
- 4/ zenkutsu dachi **Jodan mawashi geri** + **uraken uchi**,
ushiro mawari ashi kiba dachi **tate shuto uke** + yori ashi kiba dachi **yoko empi uchi**
- 5/ **Chudan yoko geri** en posant en kiba dachi + **yoko tetsui uchi**,
hiki ashi kiba dachi **otoshi uke** + yori ashi kiba dachi **gyaku kagi zuki**

IPPON KUMITE

Tout est effectué une fois à gauche. Puis tout sera ensuite effectué une fois à droite.

Atemi waza (techniques de frappes)

- 1/ **Jodan oi-tsuki** Hiki ashi zenkutsu dachi **teisho uke**
+ yori ashi zenkutsu dachi **gyaku mawashi empi uchi**
- 2/ **Chudan oi-tsuki** Hiki ashi zenkutsu dachi **osae uke**
+ **gyaku hirabasami**
- 3/ **Chudan mae geri** Décaler zenkutsu dachi **gyaku gedan barai**
+ **fumikomi**
- 4/ **Jodan mawashi geri** Mawari ashi kiba dachi **tate shuto uke**
+ yori ashi kiba dachi **yoko empi uchi**
- 5/ **Chudan yoko geri** Hiki ashi kiba dachi **otoshi uke**
+ yori ashi kiba dachi **gyaku kagi zuki**

Nage waza (techniques de projections)

- 1/ **Jodan oi-tsuki** Hiki ashi zenkutsu dachi **teisho uke**
+ **ikkyo**
- 2/ **Chudan oi-tsuki** Hiki ashi zenkutsu dachi **osae uke**
+ **kokyu nage**
- 3/ **Chudan mae geri** décaler zenkutsu dachi **gyaku gedan barai**
+ **ushiro ashi barai**
- 4/ **Jodan mawashi geri** Mawari ashi kiba dachi **tate shuto uke**
+ **haraï goshi**
- 5/ **Chudan yoko geri** Hiki ashi kiba dachi **otoshi uke**
+ **irimi nage**

KATA

- Heian Yondan
- Heian Godan

JU KUMITE (avec protections)

Combat souple

CEINTURE BLEUE - SHINJUKAI

KIHON

Six enchaînements demandés par le jury parmi ceux de la ceinture jaune, orange ou verte. Chaque enchaînement sera effectué une fois lentement, puis une fois avec plus de vitesse. Lorsque tous les enchaînements ont été effectués à gauche, il faut les faire à droite.

- 1/ **Jodan oï-tsuki,** hiki ashi jodan **age uke** + chudan **gyaku tsuki**
- 2/ **Chudan oï-tsuki,** hiki ashi **soto uke** + chudan **gyaku tsuki**
- 3/ **Chudan mae geri + kizami tsuki,** ushiro mawari ashi **gedan baraï** + chudan **gyaku tsuki**
- 4/ zenkutsu dachi **Jodan oï-tsuki,** hiki Ashi kokutsu dachi **tate uke** + zenkutsu dachi **gyaku ura tsuki**
- 5/ zenkutsu dachi **Chudan oï-tsuki,** ushiro mawari ashi kokutsu dachi **shuto uke** + zenkutsu dachi **gyaku shuto uchi**
- 6/ zenkutsu dachi **Chudan mae geri + kizami tsuki,** ushiro mawari ashi kiba dachi **uchi baraï** + zenkutsu dachi **gyaku haïto uchi**
- 7/ zenkutsu dachi **Jodan mawashi geri + uraken uchi,** **ushiro mawari ashi zenkutsu dachi uchi uke** + zenkutsu dachi **gyaku teïsho uchi**
- 8/ zenkutsu dachi **Jodan oï-tsuki,** hiki ashi zenkutsu dachi **teïsho uke** + yori ashi zenkutsu dachi **gyaku mawashi empi uchi**
- 9/ zenkutsu dachi **Chudan oï-tsuki,** hiki ashi zenkutsu dachi **osae uke** + **gyaku nukite**
- 10/ zenkutsu dachi **Chudan mae geri + kizami tsuki,** décaler jambe avant zenkutsu dachi **gyaku gedan baraï** + kiba dachi **fumikomi**
- 11/ zenkutsu dachi **Jodan mawashi geri + uraken uchi,** ushiro mawari ashi kiba dachi **tate shuto uke** + yori ashi kiba dachi **yoko empi uchi**
- 12/ **Chudan yoko geri** en posant en kiba dachi + **yoko tetsui uchi,** hiki ashi kiba dachi **otoshi uke** + yori ashi kiba dachi **gyaku kagi zuki**

IPPON KUMITE

Tout est effectué une fois à gauche. Puis la même chose sera ensuite effectuée une fois à droite.

Atemi waza (techniques de frappes)

Parades et contre-attaques libres (mais différentes) sur les 5 attaques

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1/ Jodan oï-tsuki | 2/ Chudan oï-tsuki | 3/ Chudan mae geri |
| 4/ Jodan mawashi geri | 5/ Chudan yoko geri | |

Nage waza (techniques de projections)

Parades et projections libres (mais différentes) sur les 5 attaques

- | | | |
|------------------------------|----------------------------|---------------------------|
| 1/ Jodan oï-tsuki | 2/ Chudan oï-tsuki | 3/ Chudan mae geri |
| 4/ Jodan mawashi geri | 5/ Chudan yoko geri | |

KATA

3 katas Heïan au choix

JYU WAZA

Tori effectuée des techniques ou enchaînements libres sur des attaques montrées par le uke

JU KUMITE (avec protections)

Combat souple

CEINTURE MARRON - SHINJUKAI

KIHON

Interrogation technique par le jury (voir lexique des grades shinjukai)

- Seul : Techniques uniques puis enchaînements
- Avec partenaire : Projections, contrôles articulaires et enchaînements

IPPON KUMITE

Tout est effectué à gauche. Puis des enchaînements différents seront ensuite effectués à droite.

Atemi waza (techniques de frappes)

Parades et contre-attaques libres (mais différentes) sur les 5 attaques

- 1/ **Jodan oï-tsuki** 2/ **Chudan oï-tsuki** 3/ **Chudan mae geri**
4/ **Jodan mawashi geri** 5/ **Chudan yoko geri**

Nage waza (techniques de projections)

Parades et projections libres (mais différentes) sur les 5 attaques

- 1/ **Jodan oï-tsuki** 2/ **Chudan oï-tsuki** 3/ **Chudan mae geri**
4/ **Jodan mawashi geri** 5/ **Chudan yoko geri**

KATA

- 2 katas Heïan au choix
- Tekki Shodan

BUNKAI

3 séquences au choix d'un kata effectué

JYU WAZA

Tori effectue des techniques ou enchaînements libres sur des attaques annoncées par le uke

JYU IPPON KUMITE (avec protections)

5 assauts sur 1 attaque semi-libre du uke

Attaques choisies parmi (tsuki, uraken uchi, mae geri, mawashi geri, yoko geri)

JU KUMITE (avec protections)

Combat souple