

KOTAI

JUTAI

6 ^{ème} kyu	5 ^{ème} kyu	4 ^{ème} kyu	3 ^{ème} kyu	2 ^{ème} kyu	1 ^{er} kyu	1 ^{er} dan	2 ^{ème} dan	3 ^{ème} dan	4 ^{ème} dan
Hanmi (migi / hidari) Ukemi (mae / ushiro) Katate dori tai no henka Morote dori kokyu ho Shikko	Shomen uchi ikkyo omote / ura tachi waza suwari waza shiho nage omote / ura tachi waza hanmi handachi	Shomen uchi nikyo omote / ura tachi waza suwari waza Kote gaeshi tachi waza suwari waza	Shomen uchi sankyo omote / ura tachi waza suwari waza Kaiten nage tachi waza hanmi handachi	Shomen uchi yonkyo omote / ura tachi waza suwari waza Irimi nage tachi waza suwari waza	Shomen uchi koshi nage ude kime nage (en rapport avec shiho nage) hiji kime osae (en rapport avec nikyo)	Démontrer toutes les attaques Sur les saisies avant, démontrer : katama waza nage waza	Sur les saisies arrière, démontrer : katama waza nage waza	Sur les frappes démontrer : katama waza nage waza buki dori: jo dori tachi dori tanto dori	saisies avant saisies arrières frappes randori 3 adversaires - mains nues - ken / jo / tanto Jo mochi nage
Jo: tsuki no kamae shizentai ken no kamae ken: ken no kamae	Jo: suburi 1 - 5 ken: suburi 1	Jo: suburi 6 - 10 ken: suburi 2 / 3	Jo: suburi 11 - 13 ken: suburi 4 / 5	Jo: suburi 14 - 18 ken: suburi 6 / 7	Jo: suburi 19 - 20 happo tsuki ken: happo geri (+ henka)	Jo: suburi 1 - 20 san ju ichi no jo (suburi) ju san no jo (suburi) Ken: suburi 1 - 7 go no awase (kotai) shishi no awase (kotai) Ken tai jo choku harai gaeshi harai kaiten hara	Jo: kumi jo 1 / 2 ken: kumi tachi 1 / 2 Ken tai jo ken tai jo 1 / 2	Jo: kumi jo 3 / 4 / 5 Ken: kumi tachi 3 / 4 / 5 ken tai jo: ken tai jo 3 / 4 / 5	Jo: kumi jo 6 / 7 / 8 / 9 / 10 san ju ichi no ju san no jo ken: ki musubi no tachi ken tai jo ken tai jo 6 / 7
						Les kata sont à démontrer : la forme kihon dans la forme "irimi"			

Points techniques

Points techniques

Points techniques

Points techniques

Points techniques

Chemin technique

Contexte technique