

# Progression Adultes du 6ème kyu au 1er dan

	Module Kihon			Module Kata		Module Kumite		
	Positions	Techniques	Déplacements	Katas	Bunkai	KIHON IPPON KUMITE	JIYU IPPON KUMITE	JU KUMITE (randori/midare)
<b>C. JAUNE</b>	hachiji dachi	gedan barai	Ayumi ashi	Heian shodan	je sais démontrer <b>une</b> séquence simple de Heian shodan. Ex : saisie au poignet (démontrer gedan barai)	Je connais le protocole. je peux faire l'exercice sur <b>2 attaques</b> à droite ou à gauche en tant que tori et uke. <i>2 attaques simples : Oi zuki jodan et shudan</i>	NC	Je peux exécuter un midare simple avec un partenaire (travail d'esquive sur oi zuki) à vitesse constante.
	musubi dashi	jodan age uke	hiki ashi					
	zen kutsu	Choku zuki						
	Ko kutsu	gyaku zuki						
		oi zuki						
		mae geri						
		shuto uke						
		tetsui uke						
	des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant							

C. orange	Module Kihon			Module Kata		Module Kumite		
	Positions	Techniques	Déplacements	Katas	Bunkai	KIHON IPPON KUMITE	JIYU IPPON KUMITE	JU KUMITE (randori/midare)
	kiba dachi	uchi uke	tsugi ashi	Heian nidan	je sais démontrer au moins <b>une</b> séquence simple de Heian nidan. De préférence au moins une sur la phase d'entrée du kata	Je connais le protocole. je peux faire l'exercice sur <b>3 attaques</b> à droite ou à gauche en tant que tori et uke. <i>3 attaques simples : Oi zuki jodan et shudan et mae geri</i>	NC	Je peux exécuter un midare simple avec un partenaire (travail d'esquive sur oi zuki) avec une accélération progressive de 5 à 10 allers retours.
	fudo dashi	soto uke						
	yoko geri kaege							
	Mawashi geri							
	Kizami zuki							
	nukite							
	morote uke							
	haiwan uke							
	osae uke							
	des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant							

	Module Kihon			Module Kata		Module Kumite		
	Positions	Techniques	Déplacements	Katas	Bunkai	KIHON IPPON KUMITE	JYU IPPON KUMITE	JU KUMITE (randori/midare)
C. verte	neko ashi dachi	Fumikomi	Yori ashi	Heian sandan	je sais démontrer au moins <b>deux</b> séquences de Heian sandan ou kata antérieur.. Dont au moins une séquence sur Heian sandan	Je connais le protocole. je peux faire l'exercice sur <b>3 attaques</b> à droite <b>et</b> à gauche en tant que tori et uke. <i>3 attaques simples : Oi zuki jodan et shudan et mae geri</i>	NC	Combat souple de 2 min.
	moto dashi	yoko geri kekokomi						
		tate shuto uke						
		uraken						
		empi uchi						
	des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant							

C. bleue	Module Kihon			Module Kata		Module Kumite		
	Positions	Techniques	Déplacements	Katas	Bunkai	KIHON IPPON KUMITE	JIYU IPPON KUMITE	JU KUMITE (randori/midare)
	kosa dachi	Juji uke	Mawari ashi	Heian yondan	je sais démontrer au moins <b>trois</b> séquences de Heian yondan ou katas antérieurs. Dont au moins 2 séquences sur Heian Yondan	Je connais le protocole. je peux faire l'exercice sur <b>4 attaques</b> à droite <b>et</b> à gauche en tant que tori et uke. <i>4 attaques simples : Oi zuki jodan et shudan, mae geri et mawashi geri</i>	Je connais le protocole. Je peux faire l'exercice sur <b>2 attaques</b> en tant que tori et uke. <i>2 attaques : oi zuki jodan et mae geri</i>	Combat souple de 2 min.
	sanchin dachi	kakiwake uke						
		hiza geri						
		ushiro geri						
		haito uchi						
		mawashi zuki						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant</li> <li>- des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction et de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut</li> </ul>							

	Module Kihon			Module Kata		Module Kumite		
	Positions	Techniques	Déplacements	Katas	Bunkai	KIHON IPPON KUMITE	JIYU IPPON KUMITE	JU KUMITE (randori/midare)
C. marron	hangetsu dachi	haishu uke/uchi	Okuri ashi	Heian godan	je sais démontrer au moins <b>trois</b> séquences de Heian godan ou Tekki shodan.	Je connais le protocole. je peux faire l'exercice sur <b>4 attaques</b> à droite <b>et</b> à gauche en tant que tori et uke. <i>4 attaques simples : Oi zuki jodan et shudan, mae geri et mawashi geri</i>	Je connais le protocole. Je peux faire l'exercice sur <b>3 attaques</b> en tant que tori et uke <i>3 attaques : oi zuki jodan, mae geri, mawashi geri</i>	Combat souple de 2 min.
		teisho uke/uchi						
		yama/morote zuki						
		mikazuki geri						
		ura mawashi						
		kakato geri						
	<ul style="list-style-type: none"> <li>- des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant</li> <li>- des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction et de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut</li> </ul>			Tekki Shōdan				

	Module Kihon			Module Kata		Module Kumite		
	Positions	Techniques	Déplacements	Katas	Bunkai	KIHON IPPON KUMITE	JIYU IPPON KUMITE	JU KUMITE (randori/midare)
<b>1er dan</b>	<p>Le candidat est censé connaître l'ensemble du lexique précédemment mentionné.</p> <p>Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :</p> <p>1/ des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;</p> <p>2/ des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction et de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;</p> <p>3/ un exercice de maîtrise de la technique sur cible exécuté deux par deux.</p>			<p>2 katas à présenter au choix parmi les 5 heian et Tekki Shōdan</p>	<p>Démontrer à minima 3 séquences d'un kata parmi les 5 heian et Tekki Shōdan (<i>En préparer au moins 5</i>)</p>	<p>Il est composé des <b>5 attaques</b> : Oï Zuki Jodan, Oï Zuki Chudan, Mae Geri Chudan, Mawashi Geri Jodan ou Chudan, Yoko Geri Chudan. Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.</p>	<p>Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le juge parmi la liste suivante : Oï Zuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri, Gyaku Zuki, Maete Zuki Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.</p>	<p>Combat souple de 2min.</p>