

## PROGRAMME D'EXAMEN KYU

Les grades Kyu sont des étapes successives à franchir, du 6<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> qui vous mèneront jusqu'aux grades Dan, symbolisés par le port de la ceinture noire.

Le programme est progressif, le candidat y évolue au fur et à mesure des examens, partant des techniques les plus simples vers les techniques les plus élaborées afin d'arriver dans un bon état de préparation à l'examen du 1<sup>er</sup> Dan. Chaque niveau implique évidemment la connaissance des niveaux précédents.

Plusieurs critères sont pris en compte pour leur attribution : niveau technique, engagement dans l'étude, assiduité, ancienneté, progrès technique et corporel en rapport avec l'âge, application des règles d'étiquette et de comportement.

Ces critères s'inscrivent dans un système d'évaluation des savoirs :

**Le Savoir** : c'est la connaissance du programme et des techniques. Les reconnaître, les classer par groupes, connaître le vocabulaire et tout ce qui est en rapport avec la pratique.

**Le savoir-faire** : c'est la réalisation technique suivant un schéma de construction identifiable.

**Le savoir-être** : c'est le respect des règles et de l'intégrité de soi-même tout comme de celui de Uke.

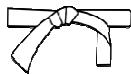
### **LES GRADES KYU SONT DIVISES EN 3 NIVEAUX**

➤ <u>1<sup>er</sup> niveau</u> :	Débutants	6 <sup>ème</sup> Kyu	ceinture blanche
		5 <sup>ème</sup> Kyu	ceinture jaune
➤ <u>2<sup>ème</sup> niveau</u> :	Intermédiaires	4 <sup>ème</sup> Kyu	ceinture orange
		3 <sup>ème</sup> Kyu	ceinture verte + Hakama
➤ <u>3<sup>ème</sup> niveau</u> :	Avancés	2 <sup>ème</sup> Kyu	ceinture bleue
		1 <sup>er</sup> Kyu	ceinture marron
Confir més		1 <sup>er</sup> Dan	ceinture noire

Le port de la ceinture de couleur est facultatif.

### **REMARQUE**

- ❖ Ce symbole (présent dans les programmes devant les noms de techniques) représente les Kihon-Dosa et Khion-Gi, principes et techniques de base incontournables, à acquérir.

6<sup>ème</sup> KYU

### ❖ KHION-DOSA (Principes et exercices Fondamentaux)

- Shisei / Etiquette / Salut (à genoux et debout)
- Shikko : déplacements à genoux
- Ukemi : avant roulé / arrière plaqué
- Kamae : Chudan Kamae => position moyenne  
Gedan Kamae => position basse  
Jodan Kamae => position haute
- Ashi-Sabaki : déplacements des pieds  
=> Ayumi-ashi / Tsugi-ashi / Kaiten-ashi / mawari-ashi
- Tai-sabaki : Khion (déplacement de base sous forme de Kata)  
=> Irimi / Tenkan / Soto / Uchi

### SOTAI-DOSA (travail avec un partenaire)

- Tehodoki / Te gatana : dégagement de saisie et main sabre
  - Sur Aihanmi Katate dori => dégagement latéral
  - => enroulé vers le bas
  - => enroulé vers le haut
- Suwari-waza : Kokyu-ho

Forme de travail	Formes d'attaques	Techniques
<b>TACHI-WAZA</b> (Travail debout)	<b>Aihanmi Katate-dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Shiho-nage (Omote)</li> <li>❖ Kotegaeshi (Ura)</li> <li>❖ Iriminage ( Ura)</li> <li>❖ Ikkyo ( Omote – Ura)</li> <li>❖ Nikyo ( Ura)</li> </ul>
	<b>Shomen uchi</b> (attaque de face en frappant de haut en bas vers la tête)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ikkyo (Omote)</li> </ul>

### ❖ BUKI-WAZA

- La place des armes : présentation et rangement
- Le salut avec les armes

5<sup>ème</sup> KYU

### ❖ KHION-DOSA (Principes et exercices Fondamentaux)

- Shisei / Etiquette / Salut (à genoux et debout)
- Shikko : déplacements à genoux
- Ukemi : avant roulé / arrière roulé
- Kamae :
  - Chudan Kamae => position moyenne
  - Gedan Kamae => position basse
  - Jodan Kamae => position haute
- Ashi-Sabaki : Khion (déplacement des pieds)
  - => Ayumi-ashi / Tsugi-ashi / Kaiten-ashi / mawari-ashi
- Tai-sabaki : Khion (déplacement de base sous forme de Kata)
  - => Irimi / Tenkan / Soto / Uchi

### SOTAI-DOSA (travail avec un partenaire)

- Tehodoki / Te gatana : dégagement de saisie et main sabre
  - Sur Gyaku hanmi Katatedori => dégagement Jodan/ Chudan / Gedan
- Tai-Sabaki : Khion
  - Sur Katatedori => Irimi Sokumen (rentrer)
  - => Tenkan (tourner)
  - => Soto (extérieur)
  - => Ushi (intérieur)
- Katate Ryote Dori : Kokyu-Ho  
(Morote Dori)

Forme de travail	Formes d'attaques	Techniques
TACHI-WAZA (Travail debout)	<b>Aihanmi Katate-dori</b>	❖ Nikyo (Omote)
	<b>Gyaku Hanmi Katate Dori</b>  (saisie du poignet en position contraire)	❖ Shiho-nage (O-U) ❖ Kote-gaeshi • Irimi nage (U) ❖ Uchi kaiten nage • Kokyu-nage ❖ Ikkyo (O-U) ❖ Nikyo (O-U)

	<b>Shomen Uchi</b>	❖ Ikkyo (U) ❖ Kote-Gaeshi (U)
	<b>Chudan Tsuki</b> (coup de poing direct au ventre)	❖ Kote Gaeshi (U)
<b>SUWARI WAZA</b>	<b>Shomen Uchi</b>	❖ Ikkyo (O-U) ❖ Irimi-Nage (U)
	<b>Ryote Dori</b> (saisie des 2 poignets)	❖ Kokyu-Ho
❖ <b>BUKI-WAZA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aiki Ken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 1-2 suburis</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aiki Jo</b> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>1<sup>ère</sup> série</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Choku tsuki</li> <li>○ Gaeshi tsuki</li> <li>○ Ushiro tsuki</li> <li>○ Tsuki Gedan Gaeshi</li> <li>○ Tsuki Jodan Gaeshi</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	

4<sup>ème</sup> KYU

### ❖ KHION-DOSA (Principes et exercices Fondamentaux)

- Shisei / Etiquette / Salut (à genoux et debout)
- Shikko : déplacements à genoux
- Ukemi : avant roulé / arrière roulé
- Kamae :
  - Chudan Kamae => position moyenne
  - Gedan Kamae => position basse
  - Jodan Kamae => position haute
- Ashi-Sabaki : Khion (déplacement des pieds)
  - => Ayumi-ashi / Tsugi-ashi / Kaiten-ashi / mawari-ashi
- Tai-sabaki : Khion (déplacement de base sous forme de Kata)
  - => Irimi / Tenkan / Soto / Uchi

### SOTAI-DOSA (travail avec un partenaire)

- Tehodoki / Te gatana : dégagement de saisie et main sabre
  - Sur Ryote dori / Morote dori
- Tai-Sabaki : Khion
  - Sur Katatedori => Irimi Sokumen (rentrer)
  - => Tenkan (tourner)
  - => Soto (extérieur)
  - => Ushi (intérieur)
- Katate Ryote Dori : Kokyu-Ho  
(Morote Dori)

Forme de travail	Formes d'attaques	Techniques
TACHI-WAZA (Travail debout)	<b>Aihanmi Katate-dori</b>  <b>Gyaku Hanmi Katate Dori</b> (saisie du poignet en position contraire)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sankyo (O-U)</li> <li>❖ Uchi Kaiten Sankyo</li> </ul> <ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Ude kime Nage (O-U)</li> <li>❖ Tenchi Nage</li> <li>❖ Hiji Kimeosae</li> </ul>
	<b>Katate Ryote Dori</b> (Morote Dori : saisie d'un poignet à 2 mains, position Gyaku)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Kokyu-Nage</li> <li>❖ Ikkyo (O-U)</li> <li>❖ Nikyo (U)</li> </ul>

	<b>Ryote Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Shiho Nage (O-U)</li> <li>• Ude Kime Nage (O-U)</li> <li>❖ Tenchi Nage</li> <li>• Ikkyo (O-U)</li> </ul>
	<b>Shomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Nikyo (O-U)</li> <li>❖ Sankyo (O-U)</li> <li>❖ Uchi Kaiten Sankyo</li> </ul>
	<b>Yokomen Uchi</b>  (Attaque latérale haute)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Shiho Nage (O)</li> <li>• Kote Gaeshi</li> <li>• Irimi nage (U)</li> <li>• Tenchi Nage</li> </ul>
	<b>Chudan Tsuki</b> (coup de poing direct au ventre)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo (O-U)</li> <li>• Ude Kime Nage (U)</li> <li>• Hijikimeosae</li> <li>❖ Irimi nage (O-U)</li> </ul>
	<b>Jodan Tsuki</b> (coup de poing au visage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irimi nage (U)</li> </ul>
<b>SUWARI WAZA</b>	<b>Shomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Nikyo (O-U)</li> </ul>
	<b>Kata Dori</b> (saisie d'une épaule)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo (O-U)</li> <li>❖ Nikyo (O-U)</li> </ul>

### ❖ BUKI-WAZA

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Aiki Ken</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 3-4 suburi</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Aiki Jo</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>2<sup>ème</sup> série</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Shomen Uchikomi</li> <li>○ Renzoku Uchikomi</li> <li>○ Menuchi gedan gaeshi</li> <li>○ Menuchi Ushiro Tsuki</li> <li>○ Gyaku Yokomen Ushiro Tsuki</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>
--	--

3<sup>ème</sup> KYU

### ❖ KHION-DOSA (Principes et exercices Fondamentaux)

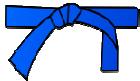
- Shisei / Etiquette / Salut (à genoux et debout)
- Shikko : déplacements à genoux
- Ukemi : avant roulé / arrière roulé
- Kamae :
  - Chudan Kamae => position moyenne
  - Gedan Kamae => position basse
  - Jodan Kamae => position haute
- Ashi-Sabaki : Khion (déplacement des pieds)
  - => Ayumi-ashi / Tsugi-ashi / Kaiten-ashi / mawari-ashi
- Tai-sabaki : Khion (déplacement de base sous forme de Kata)
  - => Irimi / Tenkan / Soto / Uchi

### SOTAI-DOSA (travail avec un partenaire)

- Tehodoki / Te gatana : dégagement de saisie et main sabre
  - Sur Ryosode dori / Ushiro Ryote Dori
- Tai-Sabaki : Khion
  - Sur Katatedori => Irimi Sokumen (rentrer)
  - => Tenkan (tourner)
  - => Soto (extérieur)
  - => Ushi (intérieur)
- Katate Ryote Dori : Kokyu-Ho  
(Morote Dori)

Forme de travail	Formes d'attaques	Techniques
TACHI-WAZA (Travail debout)	<b>Gyaku Hanmi Katate Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Sankyo (O-U)</li> <li>❖ Yonkyo (O-U)</li> </ul>
	<b>Katate Ryote Dori</b> (Morote Dori)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Shiho nage (O)</li> <li>❖ Kote Gaeshi</li> <li>❖ Irimi Nage (U)</li> </ul>
	<b>Ryote Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kote Gaeshi</li> <li>❖ Irimi nage</li> <li>❖ Kokyu Nage</li> </ul>

	<b>Shomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Yonkyo (O-U)</li> <li>❖ Gokyo</li> </ul>
	<b>Yokomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo (O-U)</li> <li>• Nikyo (O-U)</li> <li>• Sankyo</li> <li>• Uchi Kaiten Sankyo</li> </ul>
	<b>Chudan Tsuki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shihō Nage (O)</li> <li>• Uchi Kaiten Nage</li> <li>• Soto Kaiten Nage</li> <li>• Uchi Kaiten Sankyo</li> </ul>
	<b>Jodan Tsuki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo (O-U)</li> <li>• Kote Gaeshi (U)</li> </ul>
<b>USHIRO WAZA</b>  (Travail sur saisie arrière)	<b>Ryote Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Uchi Kaiten Sankyo</li> <li>• Shihō Nage (O)</li> <li>• Kote Gaeshi (O)</li> <li>• Irimi Nage (U)</li> <li>• Hijikimeosae</li> <li>❖ Ikkyo (O)</li> </ul>
<b>SUWARI WAZA</b>	<b>Shomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Kote Gaeshi (U)</li> <li>❖ Sankyo (O-U)</li> </ul>
	<b>Kata Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sankyo</li> </ul>
<b>❖ BUKI-WAZA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Aiki Ken</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ 5 – 6 - 7 suburi</li> <li>○ Migi et Hadari no Awase</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Aiki Jo</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li><u>3<sup>ème</sup> série</u> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Kata Gedan Gaeshi</li> <li>○ Kata Toma Uchi</li> <li>○ Kata Hachi no ji Gaeshi</li> </ul> </li> </ul> </li> </ul>	<p align="center">Jo Awase 1 - 2</p>

2<sup>ème</sup> KYU

## ❖ KHION-DOSA (Principes et exercices Fondamentaux)

- Shisei / Etiquette / Salut (à genoux et debout)
- Shikko : déplacements à genoux
- Ukemi : avant roulé / arrière roulé
- Kamae :
  - Chudan Kamae => position moyenne
  - Gedan Kamae => position basse
  - Jodan Kamae => position haute
- Ashi-Sabaki : Khion (déplacement des pieds)
  - => Ayumi-ashi / Tsugi-ashi / Kaiten-ashi / mawari-ashi
- Tai-sabaki : Khion (déplacement de base sous forme de Kata)
  - => Irimi / Tenkan / Soto / Uchi

### SOTAI-DOSA (travail avec un partenaire)

- Tehodoki / Te gatana : dégagement de saisie et main sabre
  - Sur Muna Dori / Ushiro Ryokata Dori / Wate Dori
- Tai-Sabaki : Khion
  - Sur Katatedori => Irimi Sokumen (rentrer)
  - => Tenkan (tourner)
  - => Soto (extérieur)
  - => Ushi (intérieur)
- Katate Ryote Dori : Kokyu-Ho  
(Morote Dori)

Forme de travail	Formes d'attaques	Techniques
<b>TACHI-WAZA</b> (Travail debout)	<b>Kata Dori Menuchi</b> (saisie d'une épaule et attaque au visage)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shiho Nage (O)</li> <li>• Kote Gaeshi (O)</li> <li>• Irimi Nage (U)</li> <li>• Koshi Nage</li> <li>• Ikkyo (O-U)</li> <li>• Nikyo (O-U)</li> </ul>
	<b>Muna Dori</b> (prise du revers à une main)	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Shiho nage (O)</li> <li>❖ Juji Garami</li> <li>❖ Uchi Kaiten Sankyo</li> <li>❖ Ikkyo (O-U)</li> <li>❖ Nikyo (U)</li> </ul>
	<b>Shomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shiho Nage</li> <li>❖ Jiyu Waza (techn.libres)</li> </ul>

	<b>Yokomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Yonkyo (O-U)</li> <li>• Gokyo</li> <li>• Koshi Nage</li> </ul>
	<b>Jodan Tsuki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nikyo (O-U)</li> <li>• Uchi Kaiten Sankyo</li> </ul>
	<b>Maegeri</b>  (coup de pied direct)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Irimi Nage</li> <li>• Ashi Barai (fauchage de la jambe d'appui)</li> </ul>
<b>USHIRO WAZA</b>	<b>Eri Dori</b> (saisie du col)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo (O-U)</li> <li>• Tenshi Nage</li> </ul>
	<b>Ryokata Dori</b>  (saisie des épaules)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo (O-U)</li> <li>• Nikyo (O-U)</li> <li>• Sankyo (O-U)</li> <li>• Kote Gaeshi</li> <li>• Ude Kime Nage</li> </ul>
	<b>Ryohiji Dori</b> (saisie des coude)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kote Gaeshi</li> <li>• Irimi nage</li> </ul>
	<b>Kata Dori Kubishime</b> (saisie d'un poignet et étranglement)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo (O-U)</li> <li>• Koshi Nage</li> <li>• Uchi Kaiten Sankyo</li> </ul>
<b>SUWARI WAZA</b>	<b>Shomen Uchi</b>	❖ Yonkyo (O-U) ❖ Gokyo
	<b>Ryokata Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo (O-U)</li> <li>• Nikyo (O-U)</li> </ul>
<b>TACHI WAZA NININGAKE</b> (randori contre 2 adversaires)	<b>Ryo Sode Dori</b> (saisie des manches) <b>Shomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jiyuwaza</li> </ul>
<b>❖ BUKI-WAZA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aiki Ken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Suburi de 1 à 7</li> <li>○ Ken Awase 3 - 4</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aiki Jo</b> 4<sup>ème</sup> série <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hasso Gaeshi Uchi</li> <li>○ Hasso Gaeshi Tsuki</li> <li>○ Hasso Gaeshi Ushiro Tsuki</li> <li>○ Hasso Gaeshi Ushiro Uchi</li> <li>○ Hasso Gaeshi Ushiro Harai</li> </ul> </li> </ul>	<p align="center">Jo Awase 3 – 4</p>

1<sup>er</sup> KYU

## ❖ KHION-DOSA (Principes et exercices Fondamentaux)

- Shisei / Etiquette / Salut (à genoux et debout)
- Shikko : déplacements à genoux
- Ukemi : avant roulé / arrière roulé
- Kamae :
  - Chudan Kamae => position moyenne
  - Gedan Kamae => position basse
  - Jodan Kamae => position haute
- Ashi-Sabaki : Khion (déplacement des pieds)
  - => Ayumi-ashi / Tsugi-ashi / Kaiten-ashi / mawari-ashi
- Tai-sabaki : Khion (déplacement de base sous forme de Kata)
  - => Irimi / Tenkan / Soto / Uchi

### SOTAI-DOSA (travail avec un partenaire)

- Tehodoki / Te gatana : dégagement de saisie et main sabre
  - Sur Ushiro Eri Dori / Katate Dori Kubishime
- Tai-Sabaki : Khion
  - Sur Katatedori => Irimi Sokumen (rentrer)
  - => Tenkan (tourner)
  - => Soto (extérieur)
  - => Ushi (intérieur)
- Katate Ryote Dori : Kokyu-Ho  
(Morote Dori)

Forme de travail	Formes d'attaques	Techniques
<b>TACHI-WAZA</b> (Travail debout)	<b>Shomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aiki Otoshi</li> <li>• Sumi Otoshi</li> </ul>
	<b>Yokomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Koshi Nage</li> </ul>
	<b>Chudan Tsuki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Koshi Nage</li> </ul>
	<b>Jodan Tsuki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Soto Kaiten Nage</li> <li>• Ushiro Kiri Otoshi</li> <li>• Koshi Nage</li> <li>• Shiho Nage</li> </ul>
	<b>Maegeri</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jiyuwaza</li> </ul>

<b>USHIRO WAZA</b>	<b>Ryote Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nikyo (O-U)</li> <li>❖ Sankyo (O-U)</li> <li>• Yonkyo (O-U)</li> <li>• Kokyu Nage</li> <li>• Koshi Nage</li> <li>• Juji Garami</li> </ul>
	<b>Katate Dori Kubi shime</b> (saisie des épaules)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Shiho nage (O)</li> <li>• Kote Gaeshi</li> <li>• Irimi Nage</li> <li>• Juji Garami</li> <li>• Nikyo (O-U)</li> <li>• Sankyo (O-U)</li> </ul>
	<b>Eri Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Nikyo (O-U)</li> <li>• Irimi nage (U)</li> </ul>
<b>HANMI HANDACHI WAZA</b> (Tori à genoux et Uke debout)	<b>Katate Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Shiho Nage (O-U)</li> <li>• Uchi Kaiten Nage</li> <li>• Ikkyo (O-U)</li> </ul>
	<b>Ryote Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ Shiho Nage (O-U)</li> </ul>
<b>SUWARI WAZA</b>	<b>Shomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jiyuwaza</li> </ul>
	<b>Ryokata Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sankyo (O-U)</li> <li>• Yonkyo (O-U)</li> </ul>
	<b>Yokomen Uchi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ikkyo (O-U)</li> </ul>
<b>TACHI WAZA NININGAKE</b> (randori)	<b>Ryo Sode Dori</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jiyuwaza</li> </ul>
	<b>Shomen Uchi</b>	
<b>❖ BUKI-WAZA</b>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aiki Ken</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Happo Giri</li> <li>○ Ken Awase 5 – 6 – 7</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Aiki Jo</b> <p><u>4<sup>ème</sup> série</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hidari Nagare Gaeshi Uchi</li> <li>○ Migi Nagare Gaeshi Tsuki</li> <li>○ Happo Tsuki</li> </ul> </li> </ul>	<p>Jo Awase 5 – 6 – 7</p>

1<sup>er</sup> Dan**YUDAN SHA Ceinture noire**

Tous les mouvements et techniques précédents contenus dans les programmes du 6<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> Kyu.

**BUKI DORI**

RANDORI	Contre 2 adversaires, attaques diverses
TANTO DORI	Défense et désarmement contre couteau
JO DORI	Défense contre bâton <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 à 4 techniques contre Tsuki et Shomen</li> <li>• 3 à 4 mouvements en sollicitation (Tori garde le Jo)</li> </ul>

**❖ BUKI-WAZA**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Aiki Ken</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Suburi de 1 à 7</li> <li>○ Happo Geri</li> <li>○ Ken Awase</li> <li>○ Kumitachi 1</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b><u>Aiki Jo</u></b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Suburi 1 à 20</li> <li>○ Happo tsuki</li> <li>○ 31 no Jo</li> <li>○ Jo Awase</li> <li>○ Kumijo 1</li> </ul> </li> </ul>
---	---