ADULTES

	1 Jaune	2 Jaune	1 orange	2 orange	1 verte	2 verte	1 bleue	2 bleue	1 brune	2 brune	1 dan
Dojo kun			1	2	3	4	5				
TECHNIQUES DE BASE (DACHI)											
Zenkutsu dachi	X										
Naihanchin dachi		X									
Neko ashi dachi			X								
Ushiro neko ashi dachi				X							
Musubi dachi					X						
Shizen hontai dachi						X					
Sotobiraki jigo hontai dachi							X				
Shiko dachi								X			
Heiko/Yoko dachi									X		
Sokumen Dachi										X	
Kokutsu dachi											X
Jodan kame									X		
Chudan kame										X	
Gedan kame											X
HOKO											
Zenshin neko ashi hoko	X										
Kotai neko ashi hoko	X										
TZUKI											
Shomen tzuki	X										
Hineri tzuki	X										
Oi tzuki			X								
Okuri tzuki			X								
Age tzuki					X						
Kagi tzuki						X					
Sokumen tzuki								X			
Mawashi tzuki									X		
GERI											
Shomen geri	X										
Hineri geri	X										
Hineri mawashi geri	X										
Yoko geri		X									
Ushiro mawashi geri		X									
Oi geri			X								
Kagi geri				X							
Ushiro kagi geri				X							
Oi mawashi geri					X						
Kakato geri						X					
Hiza geri							X				
Mikazuki geri									X		
Ura mawashi geri										X	
UCHI											
Uraken uchi				X							
Ushiro uraken uchi							X				
Kentsui uchi								X			
Yoko mawashi empi uchi									X		
Yoko mawashi shuto uchi										X	
Shotei uchi										X	
Gyaku shuto uchi											X
JUDO											
De ashi barai	X										
O soto gari	X										
Ushiro ukemi	X										
Yoko ukemi		X									
Mae ukemi			X								
Immobilisations		1	2 & 3	4	5						
Combinaison au sol						1	2	3	4	5	

ADULTES

	1 Jaune	2 Jaune	1 orange	2 orange	1 verte	2 verte	1 bleue	2 bleue	1 brune	2 brune	1 dan
PAD											
Yoko tobi geri		Bouclier									
Mae tobi geri			Gant								
Eneri tobi mawashi geri				Bouclier							
Ushiro tobi mawashi geri					Bouclier						
Ushiro tobi mikazuki geri						Gant					
Ushiro kagi tobi geri							Gant				
Kagi tobi geri								Gant			
Oi tobi mawashi geri									Bouclier		
Ushiro tobi hineri mawashi geri										Gant	
Mae nidan tobi geri											Gant
Pad Tzuki Wasa			1 à 6		7 & 8	9 & 10	11 &12	13 à 15	16 & 17	18	19 & 20
Pad Geri Wasa			1-2		3	4	5	6	7	8	9
KATA											
Naihanchin				X							
Nijushiho							X				
Happiken									X		
Koshiki kosoku											X
Nunchaku						X					
Bo								X			
Kama										X	
KUMITÉ											
Kihon	1-2-3	4-5-6									
Techniques de contre			1&2	3&4	5&6	7	8	9	10	11	12
Renshu kumite ichi					X						
Renshu kumite ni									X		
Rendori kumite go										X	
Go kyo no kumite tzuki waza											X
AUTODÉFENSE											
Traditionnelle			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Avancée					1	2	3	4	5	6	7
Couteau				1	2	3	4	5	6	7	8
Pistolet						1	2	3	4	4	5
BOUCLIER											
Hineri tzuki								1min	1min	1min	1min
Hineri geri								1min	1min	1min	1min
Uraken uchi								1min	1min	1min	1min
Yoko geri								1min	1min	1min	1min
Hineri mawashi geri								1min	1min	1min	1min
BOGU											
Hineri tzuki								X	X	X	X
Hineri geri								X	X	X	X
Yoko geri								X	X	X	X
Hineri mawashi geri								X	X	X	X
Départ Okuri tzuki & Hineri tzuki								X	X	X	X
Départ coup de pied jambe avant (4)								X	X	X	X
Timming Hineri tzuki / Hineri mawashi geri								X	X	X	X
Timming kick (4) / Oi tzuki								X	X	X	X
Combinaison 3 tech.								X	X	X	X
Sortir immobilisation								30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Tenir immobilisation								30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Push-up								50	75	100	100
Sit-up								50	75	100	100

Pré-requis pour 1er dan

> 10 Tournois comme compétiteur

> 3 Séminaires donnés par Kyoshi Laurin

Travail écrit (20 pages)

> Les questions du travail écrit seront données par Kyoshi Laurin

> Le travail écrit doit être remis **1mois** avant l'examen

> Le passeport international doit être maintenu

Immobilisation

1er : *Kesa gatame*

2e : *Kata gatame*

3e : *Yokoshiho gatame*

4e : *Kamishiho gatame*

5e : *Ushiro kesa gatame*

ENFANTS

	1 Jaune	2 Jaune	1 orange	2 orange	1 verte	2 verte	1 bleue	2 bleue	1 brune	2 brune	1 dan
Principes du Karatéka			1	2	3						
TECHNIQUES DE BASE (DACHI)											
Zenkutsu dachi	X										
Naihanchin dachi		X									
Neko ashi dachi			X								
Ushiro neko ashi dachi				X							
Musubi dachi					X						
Shizen hontai dachi						X					
Sotobiraki jigo hontai dachi							X				
Shiko dachi								X			
Heiko/Yoko dachi									X		
Sokumen Dachi										X	
Kokutsu dachi											X
Jodan kame									X		
Chudan kame										X	
Gedan kame											X
HOKO											
Zenshin neko ashi hoko	X										
Kotai neko ashi hoko	X										
TZUKI											
Shomen tzuki	X										
Hineri tzuki	X										
Oi tzuki			X								
Okuri tzuki			X								
Age tzuki					X						
Kagi tzuki						X					
Sokumen tzuki								X			
Mawashi tzuki									X		
GERI											
Shomen geri	X										
Hineri geri	X										
Hineri mawashi geri	X										
Yoko geri		X									
Ushiro mawashi geri		X									
Oi geri			X								
Kagi geri				X							
Ushiro kagi geri				X							
Oi mawashi geri					X						
Kakato geri						X					
Hiza geri							X				
Mikazuki geri									X		
Ura mawashi geri										X	
UCHI											
Uraken uchi				X							
Ushiro uraken uchi							X				
Kentsui uchi								X			
Yoko mawashi empi uchi									X		
Yoko mawashi shuto uchi										X	
Shotei uchi										X	
Gyaku shuto uchi											X
JUDO											
De ashi barai	X										
O soto gari	X										
Ushiro ukemi	X										
Yoko ukemi		X									
Mae ukemi			X								
Immobilisations		1	2	3	4	5					
Combinaison au sol							1	2	3		

ENFANTS

	1 Jaune	2 Jaune	1 orange	2 orange	1 verte	2 verte	1 bleue	2 bleue	1 brune	2 brune	1 dan
PAD											
Yoko tobi geri		Bouclier									
Mae tobi geri			Gant								
Eneri tobi mawashi geri				Bouclier							
Ushiro tobi mawashi geri					Bouclier						
Ushiro tobi mikazuki geri						Gant					
Ushiro kagi tobi geri							Gant				
Kagi tobi geri								Gant			
Oi tobi mawashi geri									Bouclier		
Ushiro tobi hineri mawashi geri										Gant	
Mae nidan tobi geri											Gant
Blocage		3									
Pad Tzuki Wasa			1 à 6		7 & 8	9 & 10	11 &12	13 à 15	16 & 17	18	19 & 20
Pad Geri Wasa			1-2		3	4	5	6	7	8	9
KATA											
Naihanchin				X							
Nijushiho							X				
Happiken										X	
Nunchaku						X					
Bo								X			
Kama											x
KUMITÉ											
Kihon	1-2-3	4-5-6									
Techniques de contre									1 & 2	3 & 4	5 & 6
Renshu kumite ichi					X						
Renshu kumite ni									X		
Go kyo no kumite tzuki waza											X
AUTODÉFENSE											
Traditionnelle			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Avancée						1	2	3	4	5	6
Couteau							1	2	3	4	5
BOUCLIER											
Hineri tzuki								1min	1min	1min	1min
Hineri geri								1min	1min	1min	1min
Uraken uchi								1min	1min	1min	1min
Yoko geri								1min	1min	1min	1min
Hineri mawashi geri								1min	1min	1min	1min
BOGU											
Hineri tzuki								X	X	X	X
Hineri geri								X	X	X	X
Yoko geri								X	X	X	X
Hineri mawashi geri								X	X	X	X
Départ Okuri tzuki & Hineri tzuki								X	X	X	X
Départ coup de pied jambe avant (4)								X	X	X	X
Timming Hineri tzuki / Hineri mawashi geri								X	X	X	X
Timming kick (4) / Oi tzuki								X	X	X	X
Combinaison 3 tech.								X	X	X	X
Sortir immobilisation								30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Tenir immobilisation								30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
Push-up								50	75	100	100
Sit-up								50	75	100	100

Pré-requis pour 1er dan

> 10 Tournois comme compétiteur

> 3 Séminaires donnés par Kyoshi Laurin

Travail écrit (20 pages)

> Les questions du travail écrit seront données par Kyoshi Laurin

> Le travail écrit doit être remis **1mois** avant l'examen

> Le passeport international doit être maintenu

Immobilisation

1er : *Kesa gatame*

2e : *Kata gatame*

3e : *Yokoshiho gatame*

4e : *Kamishiho gatame*

5e : *Ushiro kesa gatame*