

Passages des différents degrés :

Il y a 6 différents degrés à passer au cours des ans, les "**kyu**" qui sont à atteindre pour accéder au premier Dan (Ceinture Noire 1er DAN).

Il faut de nombreuses et longues années de pratique pour obtenir plusieurs "Dan".

Il ne faut en aucun cas considérer ces « **kyu** » dans un sens hiérarchique. Ce ne sont que des signes extérieurs sans importance, qui ne sont là que pour vous indiquer les paliers que vous franchissez dans votre pratique.

La voie est longue et parsemée de moments de découragement. L'acceptation des corrections que l'on apportera à votre attitude et vos mouvements facilitera votre progression.

Il est important d'associer des stages à la pratique régulière au club.

Bonne Pratique !

5e KYU :

Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

SUWARIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI :

ikkyo - irimi nage

RYOTE DORI :

kokyu ho

TACHIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

ikkyo - shiho nage - irimi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI :

tenchi nage

SHOMEN UCHI :

ikkyo - irimi nage

4e KYU :

Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures

SUWARIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

nikkyo – sankyo - yonkyo

KATA DORI :

ikkyo - nikyo

SHOMEN UCHI :

nikyo - kote gaeshi

TACHIWAZA

AIHANMI KATATE DORI :

nikyo – sankyo – yonkyo - udekime nage - kote gaeshi - koshi nage

GYAKUHANMI KATATE DORI :

ikkyo – nikyo - shiho nage - udekime nage - kote gaeshi

irimi nage - uchi kaiten nage - soto kaiten nage

KATA DORI :

ikkyo - Nikyo

SHOMEN UCHI :

nikyo - sankyo (uchi, soto kaiten) – yonkyo - kote gaeshi

yOKOMEN UCHI :

shiho nage - udekime nage - kokyū nage

USHIRO WAZA

KATATE DORI KUBISHIME :

ikkyo - irimi nage

3e KYU :

Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

kkyo - shiho nage

TACHIWAZA

RYOTE DORI :

tenchi nage - kokyu nage - koshi nage

CHUDANTSUKI :

ikkyo - kote gaeshi - irimi nage
uchi kaiten nage - soto kaiten nage

YOKOMEN UCHI :

ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo - gokyo
kote gaeshi - irimi nage

KATA DORI MENUCHI :

ikkyo - nikyo

KATATE RYOTE DORI :

ikkyo - nikyo - kokyu nage

USHIRO WAZA

RYOTE DORI :

ikkyo - kote gaeshi - irimi nage

2e KYU :

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyu ou 140 heures

SUWARIWAZA

YOKOMEN UCHI :

ikkyo - nikyo - sankyo - yonkyo
kote gaeshi - irimi nage

HANMIHANDACHI WAZA

RYOTE DORI :

Shiho nage - kokyu nage

USHIRO RYOKATA DORI :

ikkyo – nikyo – sankyo - kokyū nage

TACHIWAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

sankyo – yonkyo - kokyū nage - sumi otoshi - hijikime osae

JODANTSUKI :

ikkyo - irimi nage

SHOMEN UCHI :

kaiten nage (soto et uchi) - koshi nage

KATADORI MENUCHI :

shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage

KATATE RYOTE DORI :

shiho nage - udekime nage - kote gaeshi - irimi nage
jugi garami

MUNA DORI :

ikkyo – nikyo - shiho nage

YOKOMEN UCHI :

koshi nage

RYOTE DORI :

jugi garami

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI :

nikyo – sankyo – yonkyo - shiho nage

USHIRO RYOKATA DORI :

ikkyo – nikyo - irimi nage

1er KYU :

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2e Kyu ou 160 heures

SUWARIWAZA

RYOTE DORI :

ikkyo

RYO KATA DORI :

ikkyo

HANMIHANDACHI WAZA

GYAKUHANMI KATATE DORI :

kote gaeshi - irimi nage - kaiten nage - sumi otoshi

SHOMEN UCHI :

irimi nage

TACHIWAZA

RYOTE DORI :

ikkyo

RYO KATA DORI :

ikkyo

SHOMEN UCHI :

gokyo - shiho nage

JODAN TSUKI :

Shiho nage

MAGERI :

Irimi nage

USHIRO WAZA

USHIRO RYOTE DORI :

kokyu nage - koshi nage - jyu waza

USHIRO RYO KATA DORI :

sankyo - kote gaeshi - kokyu nage

ERI DORI :

ikkyo - kote gaeshi - kokyu nage

KATATE DORI KUBISHIME :

shiho nage - kote gaeshi - kokyu nage

百田一藏三十六歳 神奈川 横須賀 松本

小舟の舟