

| <u>CONDITION</u> | <u>KATA à faire</u> | <u>YAKUSOKU KUMITE à faire</u> | <u>KIHON à connaître</u> | <u>PRINCIPES</u> |
|--|---------------------|--------------------------------------|--|---|
| cotisation club + licence en règle | Kihon Kata 1 | 1-1 / 2-1 / 3-1 | Junzuki Gyakuzuki Age-Uke Mae-Geri Gedan-Barai Shuto-Uke | Connaître la différence entre les positions Junzuki Dashi et Gyakuzuki Dashi |
| | " | Kihon Kata 2 | 1-1 / 2-1 / 3-1 / 4-1 / 5-1 | |
| " | Pinan Nidan | 6-1 / 8-1 | plus Kette Junzuki Kette Gyakuzuki | Précision des formes et mouvements, Compréhension des mouvements de base |
| " | Pinan Nidan | 9-1 / 10-1 | Junzuki No Tsukomi Shomen No Nekoashi Mawashi-Geri | |
| " | Pinan Shodan | 13-1 / 14-1 | plus 3 pos. Neko-Ashi Kette Junzuki No Tsukomi Gyakuzuki No Tsukomi Ju-Kumite | Approche du Kime Concentration et détente musculaire Recherche du rythme et harmonie en Kata |
| " | Pinan Shodan | 7-1 / 15-1 / 16-1 | | |
| " | Pinan Shodan | 11-1 / 1-2 / 3-2 | | |
| " | Pinan Sandan | 12-1 / 4-2 / 5-2 | | |
| " | Pinan Sandan | 6-2 / 7-2 / 8-2 | | |
| " | Pinan Sandan | 9-2 / 10-2 | plus Kette Gyakuzuki No Tsukomi Sokuto | Vitesse croissante Utilisation précise des hanches Recherche du Maai |
| " | Pinan Yodan | 11-2 / 12-2 / 14-2 | plus Nagashi Zuki | Utilisation de la force inerte Timing, Maai Esquives en Ju-Kumite Maai en Ju-Kumite et Shiai Kaishin Recherche du coup massif Kime prononcé |
| " | Pinan Yodan | 15-2 / 16-2 / 4-3 | | |
| " | Pinan Godan | 4-4 / 5-3 / 8-3 | | |
| " | Pinan Godan | 11-3 / 12-3 / 9-3 | | |
| " | Pinan Godan | 12-2 / 7-4 / 12-4 | | |
| " | Pinan Godan | 15-3 / 16-3 / 1-3 | | |
| " | Kushanku | 2-3 / 3-3 / 6-3 / 10-3 / 13-3 / 14-3 | | |