

DAN

	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan	6e Dan	7e Dan
Dojo kun	X	X	X	X	X	

TECHNIQUES DE BASE

DACHI

Sanchin dachi	X					
Kosa dachi	X					
Kata hiza dachi	X					
Sagi ashi dachi		X				

KAME

Hasso kame	X					
------------	---	--	--	--	--	--

SABAKI

Da ashi	X					
Mawari ashi	X					
Sonoba mawari		X				
Sanchin hoko		X				
Oi ashi			X			
Kosa ashi					X	
Okuri ashi					X	

TZUKI

Morote tzuki	X					
--------------	---	--	--	--	--	--

GERI

Hineri ushiro geri	X					
Ushiro geri	X					
Ushiro oi geri	X					
Okuri geri		X				

UCHI

Haito uchi	X					
Haishu uchi	X					
Hirate uchi		X				
Nekozenken uchi			X			

UKE WASA

Soto ude uke	X					
Uchi ude uke	X					
Shuto uke		X				
Nekozenken uke			X			
Morote uke				X		
Empi uke					X	

HARAI WASA (BALAYAGE)

Soto gedan barai	X					
Uchi gedan barai	X					
Nagashi uke		X				
Sukui uke			X			

TORI WASA (Holding Tech.)

Ude tori	X					
Tekubi tori		X				
Ashi tori			X			
Eri tori				X		
Sode tori					X	

SASHI WASA (Stabbing tech.)

Nukite	X					
--------	---	--	--	--	--	--

TOME WASA (Stopping tech)

Shotei uke	X					
Juji uke		X				
Seiken uke			X			

Immobilisations

Tateshiho Gatame	6e					
Uki Gatame		7e				
Kusure Kamishiho Gatame			8e			
Kusure Yokoshiho Gatame				9e		
Kusure Kesa Gatame					10e	
Combinaison au sol	6 a 8	9	10	11	12	

	2e Dan	3e Dan	4e Dan	5e Dan	6e Dan	7e Dan
--	--------	--------	--------	--------	--------	--------

KATA

Naihanchin	X	X	X	X	X	
Nijushiho	X	X	X	X	X	
Happiken	X	X	X	X	X	
Koshiki kosoku	X	X	X	X	X	
Koshiki bassai	X	X	X	X	X	
Seisan	X	X	X	X	X	
Naihanchin ichi		X	X	X	X	
Koshiki shinto		X	X	X	X	
Soshin			X	X	X	
Sanchin			X	X	X	
Sankakutobi				X	X	
Shindo					X	

ARMES

Nunchaku	X	X	X	X	X
Bo	X	X	X	X	X
Bo nidan	X	X	X	X	X
Kama	X	X	X	X	X
Sai	X	X	X	X	X
Sai shindo nidan			X	X	X
Tsuken Shita Haku				X	X
Sai bo no kumite		X	X	X	X
Toyama Ryu					X

Kion	6	6	6	6	6
Techniques de contre	13&14	15	17	18	19
Pad Geri Wasa	10&11	12	13	14	15
Pad Tzuki Wasa	21&24	25	26	27	28

KUMITÉ

Renshu kumite ichi	X	X	X	X	X
Renshu kumite ni	X	X	X	X	X
Rendori kumite go	X	X	X	X	X
Rendori kumite ni	X	X	X	X	X
Sankakutobi shodan		X	X	X	X
Naihanchin waza			X	X	X
Nijushiho wasa				X	X
Sani kumite					X
yon kumite					X

Go Iyo no kumite tzuki waza	X	X	X	X	
Go Iyo no kumite ashi waza	X	X	X	X	

AUTODÉFENSE

Traditionnelle	10&11	12	13	14	15
Avancée	8 & 9	10	11	12	13
Couteau	9 & 10	11	12	13	14
Pistolet	6 & 7	8	9	10	11

Prérequis pour chaque dan

9 Tournois comme compétiteur ou arbitre
3 Séminaires donnés par Kyoshi Laurin

Travail écrit Les questions du travail écrit
(20 pages) seront données par Kyoshi Laurin

Le travail écrit doit être remis **1 mois** avant l'examen
Le passeport international doit être maintenu

Le nombre de Dan = le nombre d'année minimum
de pratique requis entre chaque Dan