

PASSAGES DES CEINTURES						
CHUTES ARRIERES	Chute arrière	JAUNE	ORANGE	VERTE	BLEUE	MARRON
CHUTES LATERALES	Droite Gauche	////////////////	ORANGE	VERTE	BLEUE	MARRON
CHUTES AVANT	Droite Contrôlée Droite Relevée Gauche Contrôlée Gauche Relevée	JAUNE //////////////// //////////////// ////////////////	ORANGE //////////////// ORANGE ////////////////	VERTE VERTE VERTE VERTE	BLEUE BLEUE BLEUE BLEUE	MARRON MARRON MARRON MARRON
TECHNIQUES DEBOUT DE LA FAMILLE DES RENVERSEMENTS	Uki Goshi Kubi Nage Tai Otoshi Morote Otoshi Ippon Otoshi O Soto Otoshi	3 T E C H N I Q U E S A U C H O I X	1 AU CHOIX	2 AU CHOIX	2 AU CHOIX	3 AU CHOIX
TECHNIQUES DEBOUT DE LA FAMILLE DES EPAULES	Ippon Seoi Nage Morote Seoi Nage Eri Seoi Nage		1 AU CHOIX	2 AU CHOIX	2 AU CHOIX	3 AU CHOIX
TECHNIQUES DEBOUT DE LA FAMILLE DES HANCHES	O Goshi Koshi Guruma Tsuru Komi Goshi Sode Tsuru Komi Goshi		1 AU CHOIX	2 AU CHOIX	2 AU CHOIX	3 AU CHOIX
TECHNIQUES DEBOUT DE LA FAMILLE DES HANCHES ET JAMBES	Harai Goshi Uchi Mata Hane Goshi		//////////////// //////////////// ////////////////	1 AU CHOIX	2 AU CHOIX	3 AU CHOIX
TECHNIQUES DEBOUT DE LA FAMILLE DES JAMBES	Sasae Tsuru Komi Ashi Hiza Guruma Ko Uchi Gari O Uchi Gari Ko Soto Gari O Soto Gari De Ashi Barai Okuri Ashi Barai Harai Tsumi Komi Ashi		2 AU CHOIX	3 AU CHOIX	5 AU CHOIX	6 AU CHOIX
TECHNIQUES DEBOUT DE LA FAMILLE DES SUTEMI	Tomoe Nage Yoko Guruma Sumi Gaeshi Tani Otoshi Yoko Guruma Uki Waza		//////////////// //////////////// //////////////// //////////////// //////////////// ////////////////	//////////////// //////////////// //////////////// //////////////// //////////////// ////////////////	//////////////// //////////////// //////////////// //////////////// //////////////// ////////////////	1 AU CHOIX
TECHNIQUES DEBOUT DE LA FAMILLE DES CONTRES	Ushiro Goshi Ura Nage Te Guruma Utsuri Goshi	//////////////// //////////////// //////////////// ////////////////	//////////////// //////////////// //////////////// ////////////////	//////////////// //////////////// //////////////// ////////////////	1 AU CHOIX	2 AU CHOIX
TECHNIQUES SPECIALES	Kata Guruma Uki Otoshi	//////////////// ////////////////	//////////////// ////////////////	//////////////// ////////////////	//////////////// ////////////////	MARRON MARRON
YAKU		////////////////	ORANGE	VERTE	BLEUE	MARRON
ENCHAINEMENT				1	2	3
IMMOBILISATIONS	Hon Gesa Katame Yoko Shio Katame Kami Shio Katame Tate Shio Katame Ushiro Gesa Katame Autre	2 AU CHOIX	4 AU CHOIX	4 AU CHOIX	5 AU CHOIX	5 AU CHOIX
SORTIES D'IMMOBILISATIONS	Sortie 1 Sortie 2 Sortie 3 Sortie 4 Sortie 5	//////////////// //////////////// //////////////// //////////////// ////////////////	2 AU CHOIX	4 AU CHOIX	5 AU CHOIX	6 AU CHOIX
RETOURNEMENTS AU SOL	4 Pattes de Côté 4 Pattes de Face 4 Pattes de Dessus Plat Ventre de Côté Plat Ventre de Face Plat Ventre de Dessus Uké entre les jambes 1 Uké entre les jambes 2 Tori entre les jambes 1 Tori entre les jambes 2	1 AU CHOIX //////////////// //////////////// //////////////// ////////////////	2 AU CHOIX 2 AU CHOIX //////////////// ////////////////	VERTE VERTE VERTE VERTE VERTE VERTE VERTE VERTE VERTE VERTE	BLEUE BLEUE BLEUE BLEUE BLEUE BLEUE BLEUE BLEUE BLEUE BLEUE	MARRON MARRON MARRON MARRON MARRON MARRON MARRON MARRON MARRON MARRON
KATA	Série N°1	////////////////	////////////////	////////////////	////////////////	MARRON
COMPORTEMENT		JAUNE	ORANGE	VERTE	BLEUE	MARRON