

Omote – Ura – Tachiwaza – Suwariwaza

Niveaux KYU	Forme d'attaque	Technique	O	U	T	S
5 ^{ème}	Shomenuchi	Ikkyo	◆	◆	◆	◆
	Katatedori	Ikkyo	◆	◆	◆	
	Katatedori	Shihonage	◆	◆	◆	
	Bukiwaza : Suburi ken 1 à 7 Roku no jo					
4 ^{ème}	Shomenuchi	Nikyo	◆	◆	◆	◆
	Katatedori	Nikyo	◆	◆	◆	
	Bukiwaza : Jo kata 31					
3 ^{ème}	Tai no henko kihon ki no nagare Morotedori kokyū ho					
	Shomenuchi	Sankyo	◆	◆	◆	◆
	Shomenuchi	Kotegaeshi			◆	
	Tsuki	Kotegaeshi			◆	
	Ryotedori	Shihonage	◆	◆		
	Yokomenuchi	Shihonage			◆	
	Katatedori	Kaiten nage			◆	
	Shomenuchi	Iriminage			◆	
	Suwariwaza kokyū ho					
	Bukiwaza : Go no awase Sichi no awase					
2 ^{ème}	Shomenuchi	Yonkyo	◆	◆	◆	◆
	Katatedori	Yonkyo	◆	◆	◆	
	Bukiwaza : Jo suburi 1 à 13					
1 ^{er}	Yokomenuchi	Ikkyo à Yonkyo	◆	◆		◆
	Yokomenuchi	Gokyo		◆		◆
	2 formes d'attaque	Shihonage			◆	
	2 formes d'attaque	Kotegaeshi			◆	
	2 formes d'attaque	Kokyunage			◆	
	2 formes d'attaque	Iriminage			◆	
	2 formes d'attaque	Koshinage			◆	
	2 formes d'attaque	Ushirowaza			◆	
	2 formes d'attaque	Tachi dori			◆	
	2 formes d'attaque	Jo dori			◆	
	2 formes d'attaque	Tanken dori			◆	
	Nini dori (2 attaquants) Jiyuwaza (technique libre)					
	Bukiwaza : Jo suburi 1 à 20					

© Iwama Ryu France - Daniel Toutain

Programme établi selon les directives de SAITO Sensei lui-même,
suite à la demande de Daniel Toutain à Iwama en Novembre 1999.