

# Programme kyū

Kyū	Forme d'attaque	Technique	Omote	Urawaza	Tachiwaza	Suwariwaza	
5 <sup>ème</sup>	Shomenuchi	Ikkyo	✓	✓	✓	✓	
	Katatedori	Ikkyo	✓	✓	✓		
		Shihonage	✓	✓	✓		
	Bukiwaza : • Suburi ken 1 à 7 • Roku no jo						
4 <sup>ème</sup>	Shomenuchi	Nikyo	✓	✓	✓	✓	
	Katatedori	Nikyo	✓	✓	✓		
	Bukiwaza : Jo kata 31						
3 <sup>ème</sup>	• Tai no henko : kihon, ki no nagare • Morotedori kokyu ho						
	Shomenuchi	Sankyo	✓	✓	✓	✓	
		Kotegaeshi			✓		
	Tsuki	Kotegaeshi			✓		
	Ryotedori	Shihonage	✓	✓	✓		
	Yokomenuchi	Shihonage			✓		
	Katatedori	Kaiten nage			✓		
	Shomenuchi	Iriminage			✓		
	Suwariwaza kokyu ho						
	Bukiwaza : • Go no awase • Sichi no awase						
2 <sup>ème</sup>	Shomenuchi	Yonkyo	✓	✓	✓	✓	
	Katatedori	Yonkyo	✓	✓	✓		
	Bukiwaza : Jo suburi 1 à 13						
1 <sup>er</sup>	Yokomenuchi	Ikkyo à yonkyo	✓	✓		✓	
		Gokyo		✓		✓	
	2 formes	Shihonage				✓	
		Kotegaeshi				✓	
		Kokyunage				✓	
		Iriminage				✓	
		Koshinage				✓	
		Ushirowaza				✓	
		Tachi dori				✓	
		Jo dori				✓	
Tanken dori				✓			
Nini dori Jiyuwaza (techniques libres contre 2 attaquants)							
Bukiwaza : Jo suburi 1 à 20							