

Contenu des grades

	5	4	3	2	1			5	4	3	2	1	
Dachi (Les positions)							Uke-waza (Défenses)						
1. Heisoku-dachi	■	■	■	■	■		6. Shuto-uke	■	■	■	■	■	
2. Musubi-dachi	■	■	■	■	■		7. Morote-uke		■	■	■	■	
3. Hachiji-dachi	■	■	■	■	■		8. Gedan-juji-uke		■	■	■	■	
4. Heiko-dachi	■	■	■	■	■		9. Jodan-juji-uke		■	■	■	■	
5. Moto-dachi	■	■	■	■	■		10. Empi-uke			■	■	■	
6. Renojo-dachi	■	■	■	■	■		11. Haishu-uke			■	■	■	
7. Teji-dachi		■	■	■	■		12. Tate-shuto-uke			■	■	■	
8. Zenkutsu-dachi	■	■	■	■	■		13. Kakiwaki-uke			■	■	■	
9. Fudo-dachi		■	■	■	■		14. Kakete			■	■	■	
10. Kokutsu-dachi	■	■	■	■	■		15. Te-nagashi-uke				■	■	
11. Kiba-dachi	■	■	■	■	■		16. Uchi-komi				■	■	
12. Shiko-dachi		■	■	■	■		17. Te-osae-uke				■	■	
13. Hangetsu-dachi			■	■	■		18. Kakuto-uke				■	■	
14. Nikoashi-dachi				■	■		19. Teisho-uke				■	■	
15. Sanchin-dachi					■		20. Seiryuto-uke				■	■	
16. Kake-dachi					■		21. Sukui-uke				■	■	
							22. Harai-uke				■	■	
Les armes naturelles							23. Sokumen-awase-uke					■	
1. Seikan	■	■	■	■	■		24. Tsukami-uke					■	
2. Tettsui	■	■	■	■	■		25. Hawain-nagashi-uke					■	
3. Uraken	■	■	■	■	■		26. Yoko-juji-uke					■	
4. Shuto	■	■	■	■	■		27. Ashi-uke-waza					■	
5. Wan		■	■	■	■								
6. Sokuto	■	■	■	■	■		Routine déplacements						
7. Koshi	■	■	■	■	■		1. Vers l'arrière	■	■	■	■	■	
8. Haishu		■	■	■	■		2. Vers l'avant	■	■	■	■	■	
9. Empi		■	■	■	■		3. Latéral à gauche	■	■	■	■	■	
10. Teisoku		■	■	■	■		4. Latéral à droite	■	■	■	■	■	
11. Hiza		■	■	■	■		5. Latéral à g. en reculant		■	■	■	■	
12. Haito			■	■	■		6. Latéral à d. en reculant		■	■	■	■	
13. Kiraken			■	■	■		7. Sur coté gauche			■	■	■	
14. Ippon-ken			■	■	■		8. Sur coté droit			■	■	■	
15. Nakada-ken				■	■		9. En avançant à gauche				■	■	
16. Haisoku				■	■		10. En avançant à droite				■	■	
17. Kakato					■		11. Kake-dachi à gauche					■	
18. Tsumasaki					■		12. Kake dachi à droite					■	
Uke-waza							Tsuki-waza						
1. Gedan-barai	■	■	■	■	■		Les frappes de la main						
2. Uchi-uke	■	■	■	■	■		1. Choku-tsuki	■	■				
3. Soto-uke	■	■	■	■	■		2. Tate-zuki	■	■				
4. Age-uke	■	■	■	■	■		3. Ura-zuki	■	■				
5. Otoshi-uke		■	■	■	■		4. Uraken-uchi (chudan)		■				

