

# CEINTURE JAUNE

(3 mois de pratique)

## Positions :

Jun zuki no ashi  
Mahamni no neko ashi  
Neko ashi  
Shiko dachi

## Déplacements :

Ayumi ashi  
Hiki ashi

## Kihons :

en Jun zuki no ashi :	jun zuki jodan mae geri shudan nukite shudan
en shiko dachi :	tetsui uchi
en Jun zuki no ashi :	gedan barai jodan uke uchi et soto uke

## Kata

Pinan nidan

## Kihon ippon kumite : Les 3 premiers

jun zuki jodan  
jun zuki shudan  
mae geri shudan

## Kihon Kumite Kata : 1

## Tanto dori : 1

# CEINTURE ORANGE

(4 mois de jaune minimum)

## Positions :

de heisoku à hachiji dachi  
neifanchi dachi  
gyaku zuki no ashi

## Déplacements :

okuri ashi

## Kihons :

en jun zuki no ashi :

tetsui uchi  
uraken uchi  
gyaku zuki

en mahamni no noko achi :

shuto uke  
shuto uke et gyaku zuki

en jun zuki no ashi

mawashi geri

en shiko dachi

sokuto geri

## Kata : les 3 premiers

pinan nidan  
pinan shodan  
pinan sandan



Bunkai

## Kihon ippon kumite : les 5

jun zuki jodan  
jun zuki chudan  
mae geri chudan  
mawashi geri jodan ou shudan  
sokotu geri

## Tanto dori : 2

## Kihon kumite kata : 2

# CEINTURE VERTE

(6 mois d'orange minimum)

## Positions :

Jun zuki no ashi dachi  
Gyaku zuki no ashi dachi  
Mahamni no neko ashi dachi

## Déplacements :

yorï ashi  
tsugi ashi

## Kihons :

en jun zuki no ashi :

ayumi ashi : teisho  
hira ken  
jodan uke + gyaku zuki  
gedan barai + mawashi geri jambe arrière

okuri ashi : gedan barai + empi uchi

en mahamni no neko achi :

ayumi ashi : uchi uke + mawashi geri jambe arrière

## Kata les 4 premiers

pinan nidan  
pinan shodan  
pinan sandan  
pinan yodan

+

Les bunkaïs

## Kihon ippon kumite : les 5

jun zuki jodan  
jun zuki shudan  
mae geri shudan  
mawashi geri jodan ou shudan  
sokuto geri

} Bunkai

## Kihon kumite kata : 4

## Tato dori : 4

# CEINTURE BLEUE

(8 mois de verte minimum)

## Positions :

Jun zuki no tsukikomi no ashi  
Gyaku zuki no tsukikomi no ashi dachi

## Déplacements :

mawari ashi  
ura mawari ashi

## Kihons :

en jun zuki no ashi :  
yori ashi : maete zuki  
sugi ashi : gyaku zuki  
les deux ci dessus enchainés

## Enchaînement:

- en jun zuki no ashi : gedan barai puis en neko ashi :
- uchi uke suivi de mae geri jambe avant.
- En neifanchi , soto uke, suivi de jodan uke en jun zuki no ashi et gyaku zuki sur place
- Mahamni no neko dachi + shuto uchi + gyaku zuki sur place + mawashi geri jambe arrière + gyaku zuki.

## Kata : les 5

pinan nidan  
pinan shodan  
pinan sandan  
pinan yodan  
pinan godan

} Bunkai

## Kihon ippon kumite : les 5

jun zuki jodan  
jun zuki shudan  
mae geri shudan  
mawashi geri jodan ou shudan  
sokotu geri

## chutes :

avant roulée  
arrière roulée  
latérale plaquée

## Kihon kumite kata : 5

## Tanto dori : 5

# CEINTURE MARRON

(1 an de bleue minimum)

## Positions :

Shomen no neko ashi  
Seishan, tate seishan  
Sagi ashi dachi

## Déplacements :

à genoux, avant arrière et demi tour.

## Kihons :

a ) présentation libre des spécifiques wado ryu

jun zuki no tsukikomi  
gyaku zuki no tsukikomi  
tobikomi zuki  
tobikomi nagashi zuki

b ) position libre

kake uke  
ippon ken  
haïto

c ) en mahamni no neko ashi

uchi uke + jun zuki  
haishu uke + haishu uchi dans une autre position  
Ura teisho uke + koken uchi dans une autre position

## Kata

5 pinans  
neihanshi  
+  
les bunkaïs

**Kihon ippon kumite :** les 5 habituels , plus idem avec les chutes.

jun zuki jodan  
jun zuki shudan  
mae geri shudan  
mawashi geri jodan ou shudan  
sokuto geri

**KIHON KUMITE :** 6

**TANTO DORI :** 6

# **CEINTURE NOIRE 1<sup>ère</sup> DAN**

**(1 an de marron)**

## **Kihon :**

Toute les positions (Dachi) ,déplacements (Unsoku), défense (Uke),  
percussion (Uchi) et pied , point (Geri et Zuki ) du programme technique officiel + les  
spécificités techniques du style WADO RYU.

## **Kata**

5 pinans  
neihanshi  
+  
les bunkaïs

**Kihon ippon kumite :** les 5 habituels , plus idem avec les chutes

jun zuki jodan  
jun zuki shudan  
mae geri shudan  
mawashi geri jodan ou shudan  
sokuto geri

## **Kihon Kumite:**

10 kihon kumite

## **Tanto Dori :**

10 tanto dori

# **CEINTURE NOIRE 2 ème DAN**

**(2 ans de 1 ème DAN)**

## **kihons :**

Toute les positions (Dachi) ,déplacements (Unsoku), défense ( Uke),  
percussion ( Uchi) et pied , poind ( Geri et Zuki ) du programme  
technique officiel + les spécificités techniques du style WADO RYU.

## **Kata**

bassaï  
kushanku  
seishan  
jion  
wanshu  
+  
les bunkais

## **Ippon Kumite:**

les 6 :

jun zuki jodan  
jun zuki chudan  
mae geri chudan  
mawashi geri jambe avant , jodan ou chudan  
mawashi geri , jodan ou chudan  
sokuto geri

la perception de l'attaque devra être supérieur à celle exigée pour la  
ceinture 1 er Dan .Contre attaque (GO NO SEN , SEN NO SEN ).

## **Jiyu Ippon Kumite :**

5 assauts libre ,elle peut être effectuée à droite ou à gauche mais sont  
niveau doit être annoncé (jodan ou chudan)

## **Kihon Kumite Kata**

10 kihon kumite

## **Tanto Dori**

10 Tanto dori