

Programmes	TEN-I				
Déplacements / Positions	Membres supérieurs	Défenses	Pieds	Self	Katas / Combats
Zenkutsu	Maité (kizami tsuki)	Gedan barai	Mae geri	Attaque de rue crochet	Taikyoku shodan
Kokutsu	Gyaku tsuki	Shuto barai	Kin Geri	Etranglement à une main	Shadow sur partenaire immobile
Heiko dachi	Oitsuki	Shote uke (osae uke sans rotation poignet)		Saisie poignet	Bunkai
Hachiji Dachi ou Shizen Tai (position naturelle)	Tetsui uchi	Nagashi uke		Attaque école genou dans le dos	
Moto Dachi		Haishu uke >> amorce du cover		Bousculade à une main	
Musubi Dachi		Nino ude >> cover			
Mawatté court		Ikité			
Mawatté long					
Epreuves					
PHYSIQUE	Roulades	Roulade avant			
PHYSIQUE	Franchissement obstacle				

Programmes	KUSHIN : Repli du corps				
Déplacements / Positions	Membres supérieurs	Défenses	Pieds	Self	Katas / Combats
Néko ashi	Mawashi tsuki	Kote uke (=shuto uké poing fermé)	Mawashi geri	Attaque de rue crochet avec saisie	Heian shodan
Kiba dachi	Soto uchi	Soto uke	Gyaku mawashi geri	Etranglement à deux mains de face	Bunkai
Renoji dachi (zk court)	age tsuki	age uke	Fumikomi geri	Saisie corps de face bras libres	Shadow fluide sur partenaire immobile
Kosa Dachi	Shuto uchi = atemi	Shuto uke		Attaque école collier	
Shiko Dachi	uraken	Uchi uke		Bousculade à deux mains	
Heisoku Dachi	Empi uchi (coups de coudes listés ci-dessous)	Empi uke ou hiji uke (défense avec le coude)			
	Otoshi Empi	Otoshi uke			
	Mae Empi	Juji uke			
	Mawashi Empi	Kakiwake uke			
	Age Empi	Wa uke			
	Ushiro Empi				
	Yoko Empi				
Epreuves					
PHYSIQUE	Roulades	Roulade avant			
PHYSIQUE	Franchissement obstacle				

Programmes	RYU SUI - Courant d'eau Coups de pieds pas chassés - Menace couteau à distance				
Déplacements / Positions	Membres supérieurs	Défenses	Pieds	Self	Katas / Combats
Fudo dachi	Taté tsuki	Nino udé uke (gedan uchi barai)	Yoko geri	Coup de poing libre et rapide à courte distance	Heian Nidan
Sanchin dachi (protection bas-ventre)	Nagashi tsuki	Sukui uke	Ura mawashi	Etranglement à deux mains par derrière	Bunkai
	Tobikomi tetsui	Osae uke (shoté uke + rotation poignet)	Coup de pied pas chassé	Saisie corps de face bras pris ou bras libres	Shadow sur partenaires ancré qui défend avec membres supérieurs
	Nukité	Uchi komi (poursuit nagashi uke)	Mikatsuki geri	Menace couteau à distance	Jyu ippon kumité
	Ura tsuki	Mawashi empi uke (2ème patte du cover)	Ura mikatsuki geri	Bousculade arrière	
Epreuves					
PHYSIQUE	Roulades	Poussée dans le dos et roulade avant // Roulade arrière			
PHYSIQUE	Franchissement obstacle	Roulade au-dessus de l'obstacle			

Programmes	RAKKA - Faire tomber une fleur				
	Coups de pieds retournés - Défenses contre menaces couteau au corps				
Déplacements / Positions	Membres supérieurs	Défenses	Pieds	Kumité	Katas / Combats
Kake Dachi (H5)	Koken uchi	koken uke ou ko uke	Mae Hiza Geri	Coup de poing libre à courte distance ; attaque latérale	Heian Sandan
	Ushiro tetsui	Ura uke	Mawashi Hiza Geri	Etranglements de tous côtés	Bunkai
	Shotai (talon)	Shotai uke	Kakato Geri	Etranglement commando	Shadow sur partenaires ancré qui défend avec membres supérieurs
	Shu tsuki (Koken piqué)	Otoshi uke	Ushiro (Ura) Mawashi Geri	Saisie au corps de dos bras pris oi bras libres	Ju kumité
	Teisho uchi	Teisho uke	Ushiro Geri	Menace couteau au corps	
	Haito uchi (ura shuto)	Haito uke (uchi uke main ouverte)	Ushiro Mikatsuki	Menace couteau à distance mais avec saisie	
	Ushiro otoshi empi	Heiko uke (pare-buffle)	Ushiro Ura mikatsuki		
	Ushiro yoko empi	Kosa uke (H3)	Ushiro ushiro		
		Morote uke	Ushiro yoko geri		
		Ken sassaé uke			
Epreuves					
PHYSIQUE	Roulade		Poussée dans le dos et roulade avant, puis se relever tandis qu'un second adversaire nous attaque		
PHYSIQUE	Franchissement obstacle		Roulade au-dessus de l'obstacle, puis se relever tandis qu'un second adversaire nous attaque		
Programmes	HANGEKI - Contrer				
	Coups de pied sautés - Attaques couteau - Attaques bâton				
Déplacements / Positions	Membres supérieurs	Défenses	Pieds	Self	Katas / Combats
Teno Dachi	Aïken	zenwan-mizu-nagare-kamae	Kin Tobi Geri	Attaques couteau	Heian Yodan Heian Godan
Tsuru Ashi Dachi	Basami (fourche)	Kuri uke	Mae Tobi Geri	Attaques bâton	Bunkai
Reno Dachi	Kumade (griffe)	Kumade Uke	Mawashi Tobi Geri		Se protéger sans riposter contre une rafale de coups de poings
Sanchin Dachi	Kagi Tsuki	O ura uke	Tobi mikatsuki		Shadow sur deux partenaires qui ripostent avec les membres supérieurs et tournent autour de nous
	Moroté tsuki (wa tsuki)	Sashi Te	Ushiro Yoko Tobi Geri		Carroussel
	Moroté tsuki (bassai dai)	Kaketé uke	Yoko Tobi Geri		
	Nino udé (manchettes)	Mawashi uke	Nino udé (manchettes)		
			Ashi barai (fauchage)		
Epreuves					
PHYSIQUE	Roulade		Poussée dans le dos et roulade avant, puis se relever tandis que deux adversaires nous attaquent		
PHYSIQUE	Franchissement obstacle		Roulade au-dessus de l'obstacle, puis se relever tandis que deux adversaires nous attaquent		