

	Suwari waza	Hanmi Handachi waza	Tachi waza	Idée directrice	Rôle UKE	
5 ^{ème} Kyu	Ryote dori : Kokyu ho		Ai Hammi katate dori : Ikkyo omoté - Shiho nage ura	Shisei	Chutes départ arrêté AV et AR	
	Shomen uchi : Ikkyo Omote - Irimi nage		Katate dori : Shiho nage Omote - Tenchi nage		Shikko (déplacement) AV et AR + Yokomen avec Ken	
4 ^{ème} Kyu	Ai Hammi katate dori : Ikkyo - Irimi nage		Katate dori : Ikkyo - Nikyo (options : Irimi nage - Kokyu nage - Ude kime nage)	Compréhension du omote et du ura	Suivi (ikkyo)	
	Shomen uchi : Ikkyo - Irimi nage		Kata dori : Ikkyo - Nikyo			
			Ai Hammi katate dori : Nikyo (forme directe)- Sankyo (forme directe)- Koshi nage (base Ikkyo)			
3 ^{ème} Kyu	Kata dori : Ikkyo - Nikyo	Katate dori : Ikkyo - Shiho nage - Uchi kaiten sankyo	Katate Ryote dori / Morote dori : Sokumen irimi nage -Ude kime nage - kokyu nage		Attaque et réaction sur shomen et yokomen	
		Shomen uchi : Irimi nage	Ushiro Ryote dori : Ikkyo - Kote gaeshi -Kokyunage			
			Yokomen uchi : Kote gaeshi -Shiho nage -Irimi nage Kokyunage			
			Shomen uchi : Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi -Koshi nage			
2 ^{ème} Kyu	Shomen uchi : Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Yonkyo - Gokyo		Kata dori men uchi : Ikkyo - Nikyo - Sankyo - Kote gaeshi - Shiho nage - Irimi nage	Correction des postures	Chutes koshi et plaquée	
		Ushiro Ryo Kata dori : Ikkyo – Sankyo - Kokyu nage	Kata dori : Sankyo	Shisai		
		Ryote dori : Shiho nage Omote	Shomen uchi : Soto kaiten nage - Uchi kaiten nage - Kokyu nage - Gokyo			Juwaza

			Ryote dori : Ikkyo - Kote gaeshi - Tenchi nage - Koshi nage		
			Ushiro Ryote dori : Juji garami - Sokumen - Kiriotschi - Aikiotshi		
			Jodan tsuki : Ikkyo - Hiji kime osae - Irimi nage		
			Mae Ryo kata dori : TANINZUGAKE / RANDORI		
1er Kyu	Shomen uchi : Kata (toute la nomenclature)		Shomen uchi : Kata (toute la nomenclature)		
NEW					
			Techniques (toute la nomenclature)		
Passage par "UV"					
			JUWAZA (4 techniques dont Kokyu nage)		
			TANINZUGAKE (avec 2 attaquants)		Aisance dans les techniques