

## Ceinture Jaune :

### UV 1 : Kihon

Partie 1 : Kihon ligne (3 mouvements Aller et Retour)

- Première série : Sur Place en Hachi Dachi :
  - 10 Tsuki Jodan (G-D)
  - 10 Tsuki Chudan (G-D)
  - 10 Mae Geri (G-D)
- Deuxième série :
  - Aller : Oi Tsuki Zenkutsu
  - Retour : Gedan Barai Zenkutsu
- Troisième série :
  - Aller : Mae Geri Zenkutsu
  - Retour : Jodan Age Uke Zenkutsu

Partie 3 : Cible

- Mouvement pouvant être demandés :
- Mae Geri, Jambe arrière
- Oi Zuki

### UV 3 : Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat doit réaliser Heain Shodan

## Ceinture Orange :

### UV 1 : Kihon

Partie 1 : Kihon ligne (3 mouvements Aller et Retour)

- Première série :
  - Aller : Kokutsu Shuto
  - Retour : Kokutsu Shuto
- Deuxième série :
  - Aller : Zenkutsu Mawashi Geri
  - Retour : Zenkutsu Uchi
- Troisième série :
  - Aller : Zenkutsu Mae geri + Gyaku
  - Retour : Kokutsu Haiwan-uke

Partie 3 : Cible sur place

- Mouvement pouvant être demandés :
- Mae Geri, Jambe arrière
- Mawashi Geri, jambe arrière
- Oi Zuki

### UV 3 : Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat doit réaliser Heain Nidan

### UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Avec protections et que les poings.

## Ceinture Verte :

### UV 1 : Kihon

Partie 1 : Kihon ligne (3 mouvements Aller et Retour)

- Première série :
  - Aller : Zenkutsu Oi Tsuki Jodan + Gyaku Chudan
  - Retour : Kokutsu Uchi Ude Uke
- Deuxième série :
  - Aller : Zenkutsu Yoko Geri
  - Retour : Kiba Tate-Shuto-Uke
- Troisième série :
  - Aller : Kiba Mikazuki + Uraken
  - Retour : Kiba Soto Uke + Tetsui

Partie 2 : Kihon multidirectionnel

- 2 techniques sur 4 axes. Gedan Barai, Gyaku Tsuki

Partie 3 : Cible

- Mouvement pouvant être demandés :
- Mae Geri, Jambe arrière
- Mawashi Geri, jambe arrière
- Kizami Zuki/Maete Zuki
- Oi Zuki

### UV 2 : Kihon Ippon Kumité

Il est composé des 2 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,

### UV 3 : Kata

Pour l'épreuve Kata, le candidat doit réaliser Heian Sandan

### UV 4 : Bunkai

On évalue 1 séquence de n'importe quel Kata

### UV 6 : Ju Kumité (Randori ou Midare)

Avec protections