

Programme - Karaté-Jutsu

Ceinture Jaune:

- **Dachi**
 - Zenkutsu Dachi, Kokutsu Dachi
- **Ashi**
 - Ayumi Ashi, Hiki Ashi
- **Kihon**
 - Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Mawashi Tsuki
 - Gedan Barai, Tetsui Uke
 - Mae Geri, Hiza Geri
- **Kata**
 - Naibu Shodan
- **Ippon Kumité**
 - IK-1:
 - Tori: Shudan Oi Tsuki
 - Uke: Shudan Tetsui Uke en Kokutsu + Gyaku Tsuki + Saisie puis dégagement
 - IK-2:
 - Tori: Jodan Mawashi Tsuki
 - Uke: Double Jodan Teisho Uchi en Seishan + Shudan Hiza Geri puis dégagement
 - IK-3 :
 - Tori: Saisie du col
 - Uke: Kakete sur saisie + Teisho Uchi Jodan en Seishan + Gedan Mawashi Geri + Clef puis dégagement

Ceinture Orange:

- **Dachi**
 - Hachiji Dachi, Kiba Dachi, Shiko Dachi
- **Ashi**
 - Tsugi Ashi, Iori Ashi
- **Kihon**
 - Maite Tsuki, Uraken Uchi, Mawashi Empi
 - Uchi Uke, Jodan Age Uke, Soto Uke
 - Yoko Geri, Mawashi Geri
- **Kata**
 - Naibu Nidan
- **Ippon Kumité**
 - IK-4 :
 - Tori: Jodan Oi Tsuki
 - Uke: Jodan Uchi Uke en Kokutsu + Shudan Tetsui Uke + Jodan Tetsui Uchi + Saisie puis dégagement

- IK-5 :
 - Tori: Jodan Kakato Uchi
 - Uke: Jodan Age Uke en Seishan + Jodan Age Uchi + clef puis dégagement
- IK-6 :
 - Tori: Saisie du poignet croisé
 - Uke: Kakete sur poignet + Jodan Mawashi Empi + Jodan Shuto Tetsui Uchi puis dégagement

Ceinture Verte:

- **Dachi**
 - Nekoashi Dachi, Shomen Nekoashi Dachi, Fudo Dachi
- **Ashi**
 - Mawari Ashi, O Mawari Ashi, Okuri Ashi
- **Kihon**
 - Maïte Tsuki + Gyaku Tsuki, Uraken Uchi + Gyaku Mae Empi
 - Gyaku Gedan Barai + Jodan Mawashi Empi, Gyaku Jodan Age Uke + Gedan Mawashi Geri
- **Kata**
 - Naïbu Sandan
- **Ippon Kumité**
 - IK-7 :
 - Tori: Shudan Oi Tsuki
 - Uke: Shudan Uchi Uke en Kokutsu + Gedan Barai & Jodan Uchi Uke + Saisie puis dégagement
 - IK-8 :
 - Tori: Maïte Tsuki+ Jodan Mawashi Gyaku Tsuki
 - Uke: Soto Uke en Kokutsu + Gyaku Uchi Uke + Gedan Mae Geri puis dégagement
 - IK-9 :
 - Tori: Saisie du poignet en face
 - Uke: Jodan Mae Empi + Gedan Barai + Teisho Uchi puis dégagement

Ceinture Bleue:

- **Dachi**
 - Gyaku Nekoashi Dachi, Sanshin Dachi
- **Ashi**
 - Juntsuki Ashi, Go-No-Sen
- **Kihon**
 - KH-1
 - KH-2
- **Kata**
 - Naïbu Yodan

- **Kata Kunité**
 - KK-1
 - KK-2
- **Tanto Kunité**
 - TK-1
 - TK-2
- **Jyu Ippon Kunité**
 - JK-1
 - JK-2

Ceinture Marron:

- **Dachi**
 - Gyaku Notsukikomi Dachi, Kokutsu Notsukikomi Dachi
- **Ashi**
 - Tai Sabaki Ashi, Sen-No-Sen, Ju-No-Sen
- **Kihon**
 - KH-3
 - KH-4
 - KH-5
- **Kata**
 - Naibu Yodan
- **Kata Kunité**
 - KK-3
 - KK-4
 - KK-5
- **Tanto Kunité**
 - TK-1
 - TK-2
 - TK-3
- **Jyu Ippon Kunité**
 - JK-1
 - JK-2

Niveaux Intermédiaires, entre chaque ceinture pleine, il y a 3 niveaux intermédiaires, permettant de valider les progressions : **I, II & III**