

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

5e KYU : Minimum 2 mois de pratique ou 20 heures.

<p><i>SUWARIWAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none">• AIHANMI KATATE DORI <p>⇒ IKKYO, ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• SHOMEN UCHI <p>⇒ IKKYO ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• RYOTE DORI <p>⇒ KOKYU HO</p> <p><i>TACHIWAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none">• AIHANMI KATATE DORI <p>⇒ IKKYO ⇒ SHIHO NAGE ⇒ IRIMI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• GYAKUHANMI KATATE DORI <p>⇒ TENCHI NAGE</p> <ul style="list-style-type: none">• SHOMEN UCHI <p>⇒ IKKYO ⇒ IRIMI NAGE</p>	
---	--

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

4e KYU : Minimum 3 mois de pratique réelle après le 5e Kyu ou 60 heures

<p>SUWARIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • AIHANMI KATATE DORI ⇒ NIKKYO, ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO • KATA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO • SHOMEN UCHI ⇒ NIKYO ⇒ KOTE GAESHI <p>TACHIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • AIHANMI KATATE DORI ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ KOSHI NAGE • GYAKUHANMI KATATE DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ SHIHO NAGE ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE ⇒ UCHI KAITEN NAGE ⇒ SOTO KAITEN NAGE 	<ul style="list-style-type: none"> • KATA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO • SHOMEN UCHI ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO (UCHI, SOTO KAITEN) ⇒ YONKYO ⇒ KOTE GAESHI • YOKOMEN UCHI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOKYU NAGE <p>USHIRO WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • KATATE DORI KUBISHIME ⇒ IKKYO ⇒ IRIMI NAGE
---	---

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

3e KYU : Minimum 6 mois de pratique réelle après le 4e Kyu ou 120 heures

<i>HANMIHANDACHI WAZA</i>	<i>USHIRO WAZA</i>
<ul style="list-style-type: none"> • GYAKUHANMI KATATE DORI 	<ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI
⇒ IKKYO	⇒ IKKYO
⇒ SHIHO NAGE	⇒ KOTE GAESHI
	⇒ IRIMI NAGE
<p style="text-align: center;"><i>TACHIWAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI 	
⇒ TENCHI NAGE	
⇒ KOKYU NAGE	
⇒ KOSHI NAGE	
<ul style="list-style-type: none"> • CHUDANTSUKI 	
⇒ IKKYO	
⇒ KOTE GAESHI	
⇒ IRIMI NAGE	
⇒ UCHI KAITEN NAGE	
⇒ SOTO KAITEN NAGE	
<ul style="list-style-type: none"> • YOKOMEN UCHI 	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
⇒ SANKYO	
⇒ YONKYO	
⇒ GOKYO	
⇒ KOTE GAESHI	
⇒ IRIMI NAGE	
<ul style="list-style-type: none"> • KATA DORI MENUCHI 	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
<ul style="list-style-type: none"> • KATATE RYOTE DORI 	
⇒ IKKYO	
⇒ NIKYO	
⇒ KOKYU NAGE	

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

2e KYU :

Minimum 7 mois de pratique réelle après le 3e Kyu ou 140 heures

<p>SUWARIWAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • YOKOMEN UCHI ⇒ IKKYO, ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE <p><i>HANMIHANDACHI WAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ KOKYU NAGE <ul style="list-style-type: none"> • USHIRO RYOKATA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ KOKYU NAGE <p><i>TACHIWAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • GYAKUHANMI KATATE DORI ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ KOKYU NAGE ⇒ SUMI OTOSHI ⇒ HIJKIME OSAE <ul style="list-style-type: none"> • JODANTSUKI ⇒ IKKYO, ⇒ IRIMI NAGE <ul style="list-style-type: none"> • SHOMEN UCHI ⇒ KAITEN NAGE (SOTO ET UCHI) ⇒ KOSHI NAGE 	<ul style="list-style-type: none"> • KATADORI MENUCHI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE <ul style="list-style-type: none"> • KATATE RYOTE DORI ⇒ SHIHO NAGE ⇒ UDEKIME NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE ⇒ JUGI GARAMI <ul style="list-style-type: none"> • MUNA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ SHIHO NAGE <ul style="list-style-type: none"> • YOKOMEN UCHI ⇒ KOSHI NAGE <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI ⇒ JUGI GARAMI <ul style="list-style-type: none"> • USHIRO RYOTE DORI ⇒ NIKYO ⇒ SANKYO ⇒ YONKYO ⇒ SHIHO NAGE <ul style="list-style-type: none"> • USHIRO RYOKATA DORI ⇒ IKKYO ⇒ NIKYO ⇒ IRIMI NAGE
---	--

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

1er KYU :

Minimum 8 mois de pratique réelle après le 2e Kyu ou 160 heures

<p><i>SUWARIWAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI <p>⇒ IKKYO</p> <ul style="list-style-type: none"> • RYO KATA DORI <p>⇒ IKKYO</p> <p><i>HANMIHANDACHI WAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • GYAKUHANMI KATATE DORI <p>⇒ KOTE GAESHI ⇒ IRIMI NAGE ⇒ KAITEN NAGE ⇒ SUMI OTOSHI</p> <ul style="list-style-type: none"> • SHOMEN UCHI <p>⇒ IRIMI NAGE</p> <p><i>TACHIWAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • RYOTE DORI <p>⇒ IKKYO</p> <ul style="list-style-type: none"> • RYO KATA DORI <p>⇒ IKKYO</p> <ul style="list-style-type: none"> • SHOMEN UCHI <p>⇒ GOKYO ⇒ SHIHO NAGE</p>	<ul style="list-style-type: none"> • JODAN TSUKI <p>→ SHIHO NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • MAEGERI <p>IRIMI NAGE</p> <p><i>USHIRO WAZA</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • USHIRO RYOTE DORI <p>→ KOKYU NAGE → KOSHI NAGE → JYU WAZA</p> <ul style="list-style-type: none"> • USHIRO RYO KATA DORI <p>⇒ SANKYO ⇒ KOTE GAESHI ⇒ KOKYU NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • ERI DORI <p>⇒ IKKYO ⇒ KOTE GAESHI ⇒ KOKYU NAGE</p> <ul style="list-style-type: none"> • KATATE DORI KUBISHIME <p>⇒ SHIHO NAGE ⇒ KOTE GAESHI ⇒ KOKYU NAGE</p>
--	--

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

CORRESPONDANCE entre la progression par KYU et la liste des techniques à utiliser en priorité pour les interrogations SHODAN ET NIDAN, figurant en annexe 3 du classeur règlement intérieur de la C.S.G.A... (Septembre 1999)

A - SUWARIWAZA	
1	Shomen Uchi
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Gokyo
	Irimi nage
	Kote gaeshi
2	Yokomen uchi
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Gokyo
	Irimi nage
	Kote gaeshi
3	Kata dori
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Irimi nage
4	Ryote dori
	Kokyu ho
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Irimi nage
Kote gaeshi	
5	Ryo kata dori
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo

B – HANMIHANDACHI WAZA	
1	Katate dori
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Shiho nage
	Kaiten nage
	Sumi otoshi
	Kokyu nage
	2
Shiho nage	
Kokyu nage	
3	Ushiro ryokata dori
	Ikkyo
	Nikkyo
	Sankyo
	Kote gaeshi
	Kokyu nage

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

C – TACHIWAZA		
1 Aihanmi katate dori	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
	Shiho nage	
	Udekime nage	
	Koshi nage	
	Sumi otoshi	
	Kokyu nage	
	2 Katate dori	Ikkyo
		Nikkyo
Sankyo		
Yonkyo		
Irimi nage		
Kote gaeshi		
Shiho nage		
Kaiten nage		
Sumi otoshi		
Hijikime osae		
Udekime nage		
Ude garami		
Kokyu nage		
3 Kata dori	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kokyu nage	
	4 Munadori	Ikkyo
	Nikyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Shiho nage	
	Kokyu nage	
5 Ryote dori	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
	Shiho nage	
	Udekime nage	
	Tenchi nage	
	Koshi nage	
	Kokyu nage	
	6 Ryo kata dori	Ikkyo
		Nikkyo
Sankyo		
Yonkyo		
Irimi nage		
Aiki otoshi		
Kokyu nage		
7 Katate ryote dori	Ikkyo	
	Nikkyo	
	Sankyo	
	Yonkyo	
	Irimi nage	
	Kote gaeshi	
	Shiho nage	
	Kokyu ho	
	Kokyu nage	
	Koshi nage	
	Udekime nage	
Jugi garami		

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

8	Chudan tsuki	Ikkyo	11	Yokomen uchi	Ikkyo
		Sankyo uchi kaiten			Nikyo
		Irimi nage			Sankyo
		Kote gaeshi			Yonkyo
		Shiho nage			Gokyo
		Kaiten nage			Irimi nage
		Kokyu nage			Kote gaeshi
		Hijikime osae			Shiho nage
		Udekime nage			Udekime nage
		Ushiro Kiriotoshi			Kokyu nage
9	Jodan tsuki	Ikkyo	12	Kata dori Menuchi	Ikkyo
		Nikyo			Nikyo
		Sankyo uchi kaiten			Sankyo
		Yonkyo			Irimi nage
		Irimi nage			Kote gaeshi
		Kote gaeshi			Shiho nage
		Shiho nage			Udekime nage
		Kaiten nage			Kokyu nage
		Kokyu nage			Koshi nage
		Udekime nage			
10	Shomen uchi	Ikkyo	13	Maegeri	Irimi nage
		Nikyo			
		Sankyo kaiten			
		Yonkyo			
		Gokyo			
		Irimi nage			
		Kote gaeshi			
		Shiho nage			
		Kaiten nage			
		Kokyu nage			

PROGRESSION TECHNIQUE PAR KYU

D - USHIRO WAZA	
1	Ryote dori
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
	Hijikime Osae
	Irimi nage
	Kote gaeshi
	Shiho nage
	Jugi garami
	Koshi nage
	Kokyu nage
	2
Ikkyo	
Nikyo	
Sankyo	
Yonkyo	
Irimi nage	
Kote gaeshi	
Aikiotoshi	
Kokyu nage	

3	Eri dori
	Ikkyo
	Nikyo
	Sankyo
	Yonkyo
4	Katate dori Kubishime
	Ikkyo
	Sankyo
	Kote gaeshi
	Shiho nage
	Kokyu nage
	Irimi nage