

Niveau Kyu	Forme	Technique	O/M	U	T	S
8 <sup>ème</sup>		Shikko	•	•		•
		Ukemi	•	•		•
		Tai Sabaki	•	•	•	
	Shomen ushi komi		•		•	
	Katate dori		•		•	
7 <sup>ème</sup>		Ukemi	•	•	•	•
	Shomen ushi	Ikkyo	•		•	
	Ken	Suburi 1-2				
6 <sup>ème</sup>	Shomen ushi	Ikkyo	•		•	•
	Katate dori	Ikkyo	•		•	
	Jo	Suburi 1-5				
5 <sup>ème</sup>	Shomen ushi	Ikkyo	•	•	•	•
	Katate dori	Ikkyo	•	•	•	
	Katate dori	Shihonage	•	•	•	
	Ken	Suburi 1-7				
	Jo	Roku No Jo				
4 <sup>ème</sup>	Shomen ushi	Nikyo	•	•	•	•
	Katate dori	Nikyo	•	•	•	
	Jo	Kata 31				
3 <sup>ème</sup>		Tai no henko Kihon			•	
		Tai no henko ki no nagare			•	
	Morote dori	Kokyu ho			•	
	Shomen ushi	Sankyo	•	•	•	•
	Shomen ushi	Kotegaeshi			•	
	Shomen ushi	Iriminage			•	
	Tsuki	Kotegaeshi			•	
	Ryote dori	Shihonage	•	•	•	
	Yokomen Ushi	Shihonage	•	•	•	
		Kokyu ho				•
	Ken	Go no Awase				
Ken	Sishi no Awase					
2 <sup>ème</sup>	Shomen ushi	Yonkyo	•	•	•	•
	Katate dori	Yonkyo	•	•	•	
	Katate dori	Kaiten nage (ushi)			•	
	Katate dori	Kaiten nage (soto)			•	
	Katate dori	Koshinage			•	
	Jo	Suburi 1-13				
1 <sup>er</sup>	Yokomen Ushi	Ikkyo à Yonkyo	•	•	•	•
	Yokomen Ushi	Gokyo		•	•	•
	2 formes au choix	Shihonage			•	
	2 formes au choix	Kotegaeshi			•	
	2 formes au choix	Kokyunage			•	
	2 formes au choix	Iriminage			•	
	2 formes au choix	Koshinage			•	
	2 formes au choix ken	Tashi Dori			•	
	2 formes au choix jo	Jo Dori			•	
	Ninindori	Jiyuwaza			•	
	Jo	Suburi 1-20				