

Exigences pour les examens de 5^e à 1^{er} KYU. Tableau général.
Chaque nouveau grade inclut les connaissances des précédents.

ATTAQUES	GOKYU (5e) 50 heures	YONKYU (4e) + 80 heures	SANKYU (3e) + 100 heures	NIKYU (2e) + 150 heures	IKKYU (1er) + 200 heures
gyaku hanmi katate dori la main droite saisit la main gauche et vice versa	<i>tachi waza</i> IKKYU SHIHO NAGE KAITEN NAGE uchi + soto	<i>tachi waza</i> NIKYU SANKYO KOTE GAESHI IRIMI NAGE KOKYU NAGE	<i>tachi waza</i> SUMI OTOSHI KOSHI NAGE <i>hanmi handachi</i> SHIHO NAGE KAITEN NAGE	<i>hanmi handachi</i> UCHI KAITEN kata gatame SOTO KAITEN kata gatame KOKYU NAGE	<i>tachi waza</i> variations sur KOKYU NAGE
ai hanmi katate dori la main droite saisit la main droite et vice versa	<i>tachi waza</i> IKKYU	<i>tachi waza</i> NIKYU SANKYO SHIHO NAGE KOTE GAESHI IRIMI NAGE KAITEN NAGE	<i>tachi waza</i> YONKYO JUJI NAGE SUMI OTOSHI KOSHI NAGE		
ryote dori saisie des deux mains	<i>suwari waza</i> KOKYU NAGE	<i>tachi waza</i> SHIHO NAGE TENCHI NAGE KOKYU NAGE <i>hanmi handachi</i> SHIHO NAGE	<i>tachi waza</i> KOTE GAESHI IRIMI NAGE KOSHI NAGE	<i>suwari waza</i> KOKYU HO	<i>tachi waza</i> variations sur KOKYU NAGE
morote dori avec les deux mains, saisie d'une main		<i>tachi waza</i> KOKYU NAGE	<i>tachi waza</i> IKKYU NIKYU IRIMI NAGE	<i>tachi waza</i> SANKYO YONKYO KOTE GAESHI JUJI NAGE	<i>tachi waza</i> SHIHO NAGE UDE GARAMI
kata dori (mune,sode) épaule, poitrine, coude	<i>tachi waza</i> IKKYU	<i>tachi waza</i> NIKYU SANKYO	<i>tachi waza</i> YONKYO SHIHO NAGE KOTE GAESHI	<i>tachi waza</i> UCHI KAITEN + SOTO KAITEN kata gatame	<i>suwari waza</i> <i>tachi waza</i> ROKKYO KOKYU NAGE
shomen uchi coupe (frappe) droite sur la tête, de haut en bas	<i>suwari waza</i> <i>tachi waza</i> IKKYU	<i>suwari waza</i> <i>tachi waza</i> NIKYU SANKYO	<i>suwari waza</i> <i>tachi waza</i> YONKYO SHIHO NAGE KOTE GAESHI IRIMI NAGE KAITEN NAGE	<i>suwari waza</i> GOKYO SUMI OTOSHI <i>tachi waza</i> KOSHI NAGE	<i>hanmi handachi</i> KOTE GAESHI IRIMI NAGE KAITEN NAGE
yokomen uchi coupe (frappe) oblique sur le côté de la tête, de haut en bas			<i>suwari waza</i> KOKYU NAGE <i>tachi waza</i> IKKYU NIKYU SANKYO YONKYO SHIHO NAGE KOTE GAESHI IRIMI NAGE JUJI NAGE	<i>suwari waza</i> IKKYU NIKYU SANKYO YONKYO KOTE GAESHI IRIMI NAGE	<i>hanmi handachi</i> SHIHO NAGE KOTE GAESHI
tsuki coup (de poing) droit de face			<i>tachi waza</i> IKKYU NIKYU SANKYO KOTE GAESHI	<i>tachi waza</i> chudan et jodan YONKYO GOKYO IRIMI NAGE SUMI OTOSHI KOSHI NAGE	<i>Suwari waza</i> IKKYU KOTE GAESHI IRIMI NAGE
ushiro ryote dori de derrière, saisie des deux mains			<i>tachi waza</i> KOKYU NAGE	<i>tachi waza</i> IKKYU NIKYU SANKYO YONKYO	<i>Tachi waza</i> SHIHO NAGE KOTE GAESHI IRIMI NAGE KAITEN NAGE JUJI NAGE
ushiro ryo kata dori de derrière, saisie des deux épaules			<i>tachi waza</i> KOKYU NAGE	<i>tachi waza</i> IKKYU NIKYU SANKYO YONKYO	
ushiro katate eri dori de derrière, saisie d'une main et du col			<i>tachi waza</i> IKKYU	<i>tachi waza</i> IRIMI NAGE	<i>Tachi waza</i> SHIHO NAGE KOTE GAESHI UDE GARAMI
Armes				suburi avec bokken et jo	Techniques simples avec bokken et jo