



Programme grades

7 - 9 ans



| Ceintures | | Kata | Bunkai | Kion | Ippon Kumité | Jyu Ippon Kumité | Ju Kumité |
|-----------|----|-----------------|----------------------------------|--|--|------------------|-----------|
| | | | | | | | |
| | // | | | Programme: zen kutsu, oï zuki mae geri age uke gedan baraï | | | 1minute |
| | | Taikyoku Shodan | | Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes | | | 1minute |
| | // | Taikyoku Shodan | | Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes | | | 1minute |
| | | Taikyoku Nidan | | Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes | 1 attaque Oï zuki jodan | | 1minute |
| | // | Taikyoku Nidan | | Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes | 1 attaque Oï zuki jodan | | 1minute |
| | | Taikyoku Sandan | | Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes | 2 attaques Oï zuki jodan + chudan | | 1minute |
| | // | Taikyoku Sandan | | Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes | 2 attaques Oï zuki jodan + chudan | | 1minute |
| | | Heian Shodan | Sur le Kata libre 1 séquence | Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes | 3 attaques mae geri Oï zuki jodan + chudan | Sur 1 attaque | 2 minutes |
| | // | Heian Shodan | Sur le Kata libre 1 séquences | Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes | 3 attaques mae geri Oï zuki jodan + chudan | Sur 2 attaques | 2 minutes |
| | | Heian Nidan | Sur le Kata libre 2 séquences | Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes | 4 attaques mae geri+ mawashi geri Oï zuki jodan + chudan | Sur 2 attaques | 2 minutes |
| | // | Heian Nidan | Sur le Kata libre 2 séquences | Programme complet | 4 attaques mae geri+ mawashi geri Oï zuki jodan + chudan | Sur 3 attaques | 2 minutes |
| | | Heian Sandan | Sur le Kata libre 3 séquences | Programme complet | 4 attaques= mae geri+ mawashi geri Oï zuki jodan + chudan | Sur 3 attaques | 2 minutes |
| | // | Heian Sandan | Sur le Kata libre 3 séquences | Programme complet | 5 attaques= mae geri+ mawashi geri yoko ger+iOï zuki jodan + chudan | Sur 3 attaques | 2 minutes |
| | | Heian Yodan | Sur le Kata libre 3 séquences | Programme complet | 5 attaques= mae geri+ mawashi geri yoko geri+Oï zuki jodan + chudan | Sur 3 attaques | 2 minutes |
| | // | Heian Yodan | Sur le Kata libre 3 séquences | Programme complet | 5 attaques= mae geri+ mawashi geri yoko geri+Oï zuki jodan + chudan | Sur 3 attaques | 2 minutes |