

Progression des ceintures de couleur interne à l'Ecole

9è - 8è kyu Ceinture Blanche

Les saluts.

La tenue.

Le comportement au Dôjô.

- Premières techniques de base
- 3 katas shiho zuki

7è - 6è kyu Ceinture Jaune

- Kata Sanchin
- Les technique de Base
- Sambon Kumité
- Kihon ippon kumité (1)
- 1er Kata Pinan
- 2è Kata Pinan

5è - 4è kyu Ceinture Orange

- Kata Sanchin
- Kihon
- Kihon ippon kumité (1 et 2)
- Hokei Kunité (1 et 2)
- 3è Kata Pinan
- 4è Kata Pinan

3è Kyu Ceinture Verte

- 15 mois de pratique
- Kata Sanchin
- Kata Naifanchi Shodan
- Zazen, RitsuZen
- Kihon
- Kihon ippon Kumité
- Ju kumité
- Goshin jutsu
- 4 Katas Pinan

2è Kyu Ceinture Bleue

- 20 mois de pratique
- Kata Tensho
- Kata Naifanchi Shodan
- Zazen, RitsuZen
- Kihon
- Ippon Kumité (1, 2, 3)
- Hokei Kumité 1 à 4)
- Ju Kumité
- Goshin jutsu
- 5è Kata Pinan

1er Kyu Ceinture Marron

- 2 ans de pratique
- Katas Sanchin et Tensho
- Kata Naifanchi shodan
- Zazen, RitsuZen
- Kihon (Shurité, Nahaté)
- Kihon ippon kumité (1,2,3)
- Ippon kumité (1 à 5)
- Hokei kumité (1 à 5)
- Ju kumité
- Goshin jutsu
- Les 5 katas Pinan