

Bleu

Techniques de Fauchage

1. Ko Soto Gari (intérieur et extérieur)
2. O Soto Gari et sur Nagashi (extérieur)
3. Koshi Nage (debout et avec un genou au sol)

Kihon

1. Oi Zuki
2. Gyaku Zuki
3. Kizami Jodan Gyaku Zuki Chudan
4. Age Uke Gyaku Zuki Mae geri
5. Soto Ude Uke Gyaku Zuki Mae geri
6. Shoto Uke Mae geri Yohon Nukite
7. Uchi ude Uke Gyaku Zuki Mae geri
8. Ren Geri (Jodan Chudan) oi Zuki
9. Mawashi Geri
10. Yoko Geri Kekumi (Avant en Zenkutsu Dachi)
11. Yoko Geri Keage Chudan
12. Ura Mawashi Geri
13. Ushiro Geri

Jyu Kumite

2 Combat

Chute

Avant, Arrière, Plaquer

Kata

1. Heian Godan
2. Tsuki uchi no kata
3. Kihon Nage complet