



KATA

Blanche à Jaune : Taikyoku Shodan

Jaune à Orange : Pi-an Shodan, Pi-an Nidan

Orange à Verte : Pi-an Sandan, Pi-an Yondan

Verte à Bleue : Pi-an Godan, Yantsu

Bleue à Mauve : Sanchin, Gekisai Dai

Mauve à Brune : Tsukino, Gekisai Sho

Brune à Noire : Tensho, Saiha

Kata Noire – 2e à 5e Dan

1er à 2e Dan : Hangetsu, Seiyunchin, Kanku Dai

2e à 3e Dan : Bassai Dai, Shisochin, Sanseru

3e à 4e Dan : Kanku Sho, Bassai Sho, Niju Shiho

4e à 5e Dan : Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Unsu (compétition spéciale)



AUTO-DÉFENSE

Blanche à Jaune : Pousser / Étranglement au cou

Jaune à Orange : Agrippage poignet à 2 mains / Coup de poing au visage

Orange à Verte : Agrippage épaule / Agrippage collet avec 2 mains

Verte à Bleue : Agrippage aux 2 poignets / Agripper main inverse en « Z »

Bleue à Mauve : Ours sous bras / Ours par-dessus bras

Mauve à Brune : Attaque au couteau / Clé à la tête

Brune à Noire : Attaque au fusil / Agrippage collet une main avec crochet au visage