

PROGRAMME YONDAN

Nikyo

- Muna dori
- Katate dori
- Oi tsuki

Kote gaeshi

- Mae ryote jime
- Ushiro ryote dori
- Tsukkomi.

Te kagami

- Mae te tsuki
- Mawashi tsuki
- Men

Sankyo

- Morote dori
- Ushiro ryote dori.
- Mae te tsuki

Ude gatame Ni

- Mae uwate
- Ushiro jime
- Tsukkomi

PROGRAMME YONDAN

Ude gatame Ichi

- Katate dori
- Men
- Tsukkomi.

Ude kime nage

- Ryote dori
- Mawashi Tsuki
- Tsukkomi

Waki gatame

- Mae ryote jime
- Mae te tsuki
- Men

Hara gatame

- Muna dori
- Men
- Tsukkomi.

Ikkyo

- Muna dori
- Morote dori
- Oi tsuki

PROGRAMME YONDAN

Gokyo

- Katate dori
- Yokomen
- Tsukkomi

Ude garami Ni

- Mae ryote jime
- Ushiro kata dori
- Mawashi tsuki.

Ude garami ichi

- Mae uwate
- Yoko kubi dori
- Tsukkomi.

Ura kata ha

- Ushiro shitate
- Men
- Tsukkomi

Juji garami

- Katate dori
- Ushiro ryote dori
- Yokomen

PROGRAMME YONDAN

Hachi mawashi

- Muna dori
- Ushiro kata dori
- Ura yokomen

Kata gatame

- Muna dori
- Oi tsuki
- Men

O soto gari

- Muna dori
- Ushiro kata dori
- Yokomen.

O soto otoshi

- Mae ryote jime
- Ushiro shitate
- Mae geri

De ashi barai

- Muna dori
- Kosa dori
- Mae geri

PROGRAMME YONDAN

Ko uchi gari

- Mae uwate
- Mae geri
- Mawashi geri

Ko uchi makikomi

- Ushiro jime
- Ushiro uwate
- Ushiro shitate

O uchi gari

- Muna dori
- Mae geri
- Mawashi geri

Sasae tsuri komi ashi

- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Yokomen

Ippon seoi nage – Seoi otoshi

- Mae ryote jime
- Ushiro jime
- Yokomen

Kata guruma

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mawashi tsuki

PROGRAMME YONDAN

Tai otoshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mawashi tsuki

Uki otoshi

- Mae uwate
- Mawashi tsuki
- Mawashi geri

Sumi otoshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae uwate

Sukui nage

- Yoko kubi dori
- Mae geri

Kiri otoshi

- Kosa dori
- Mae te tsuki
- Ura yokomen

PROGRAMME YONDAN

Shio nage

- Katate dori
- Yokomen
- Tsukkomi

Irimi nage

- Muna dori
- Oi Tsuki
- Yokomen

Sokumen

- Katate dori
- Ushiro ryote dori
- Oi tsuki

Tenchi nage

- Katate dori
- Ryote dori
- Ushiro kata dori

Shomen ate

- Ryote dori
- Oi tsuki
- Mae geri

PROGRAMME YONDAN

O goshi

- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Yoko kubi dori.

Uki goshi

- Mawashi tsuki
- Men
- Yokomen.

Koshi guruma

- Muna dori
- Mae shitate
- Mawashi tsuki

Harai goshi

- Mae ryote jime
- Men
- Yokomen

Kubi nage

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Men

PROGRAMME YONDAN

Tsuri komi goshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Ryote dori

Uki waza

- Mae ryote jime
- Mae uwate
- Mawashi tsuki

Yoko otoshi

- Muna dori
- Ushiro kata dori
- Mawashi tsuki

Yoko wakare

- Muna dori
- Mawashi tsuki
- Men

Yoko guruma

- Yoko kubi dori
- Mawashi tsuki
- Men

PROGRAMME YONDAN

Sumi gaeshi

- Muna dori
- Mae ryote jime
- Mae uwate

Waki otoshi

- Mae ryote jime
- Yoko kubi dori
- Ushiro uwate

Soto makikomi

- Muna dori
- Ushiro shitate
- Mawashi tsuki.

Morote jime

- Mae shitate

Kata Juji jime

- Mae shitate.

Hadaka jime

- Muna dori
- Men
- Ura yokomen.

PROGRAMME YONDAN

Présentation du Programme Yondan

Pour pouvoir présenter le grade de Yondan, il faut faire et réussir, l'épreuve des 90 combats de la saison en cours.

Pour les plus de 50 ans, uniquement les trente combats de l'épreuve kakari geiko.

Dans ce cas ils auront les randoris du passage de grade.

Sur un jour

- Ju jutsu no kata nage ; Ju jutsu no kata kansetsu
- Démonstration technique : du programme Yondan.
- Ippon kumite : Trois attaques parmi toutes les séries
Complet enchainement sur deux attaques
- Taninzu geiko
- **Kakari geiko sur la totalité des attaques.**
- Kakari geiko de projection en déplacement, enchainements de deux attaques.
- **Randori : Ne waza.**
- **Randori tachi waza.**