NOM: _____

PRENOM: _____

CARNET DE PASSAGE DE GRADE
YOSEIKAN BUDO DECAZEVILLE
9ème - 1er kyu

LA PROGRESSION DES GRADES EN YOSEIKAN BUDO

Les âges mentionnés n'indiquent bien évidemment pas une "obligation" d'obtenir telle ceinture à tel âge, mais un âge minimum requis pour atteindre ce grade.

L'enseignant a toute latitude pour accélérer les progressions en grade d'un élève méritant ou éventuellement pour "retarder" celle d'un élève jugé moins performant que les camarades de son cours.

Le nombre de passage kyu est de deux maximums par an, mais il n'est pas impossible de sauter des kyu selon les connaissances de l'élève.

A partir de la ceinture noire « ou 1er Dan », les grades ne sont plus délivrés au sein du club par le professeur *mais par la Commission Spécialisée des Dan et Grades de la FFKDA-YB.*

Grade en Yoseikan	Ceinture	Correspondance âges
10 kyu (débutant)	Blanche	9 ans
9 kyu (ou 1 an de pratique)	Jaune	10 ans
8 kyu (ou 2 ans de pratique)	Jaune-orange	11 ans
7 kyu (ou 3 ans de pratique)	Orange	12 ans
6 kyu (ou 3 ans de pratique)	Orange-verte	13 ans
5 kyu (ou 4 ans de pratique)	Verte	14 ans
4 kyu (ou 4 ans de pratique)	Verte-bleu	14 ans
3 kyu (ou 5 ans de pratique)	Bleu	15 ans
2 kyu (ou 5 ans de pratique)	Bleu-marron	15 ans
1 kyu (ou 6 ans de pratique)	Marron	16 ans
DAN (ou 6 ans de pratique)	NOIRE	1er dan : 16 ans 2ème dan : 18 ans 3ème dan : 21 ans 4ème dan : 25 ans 5ème dan : 30 ans

PROGRAMME 9ème KYU

CONNAISSANCE	ACQUIS	OUI / NON
Connaissance de base	Connaissance du Yoseikan Budo Cérémonial du salut Connaissance de la tenue	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TATCHI WAZA (positions/gardes)	Ko heiko datchi = DEBOUT PIEDS JOINTS (Position de salut debout) Hidali gamae = DEBOUT PIED GAUCHE DEVANT (Garde gauche) Migui gamae = DEBOUT PIED DROIT DEVANT (Garde droite)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TAI SABAIKI (déplacements)	Ilimi = Déplacement de la jambe avant vers l'avant Ula Ilimi = Déplacement de la jambe avant vers l'avant, dos vers l'adversaire O ilimi = Déplacement de la jambe arrière vers l'avant O ilimi Nagashi = Déplacement de la jambe arrière vers l'avant en pivotant	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
UKEMI (brise chutes)	KAITEN UKEMI = roulade avant USHILO KAITEN UKEMI = roulade arrière USHILO KESA UKEMI = chute arrière claquée YOKO UKEMI = chute latérale claqué (sur le côté)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TSUKI UCHI WAZA (Techniques de percussions avec les membres supérieurs)	Choku zuki = Coup de poing direct avec le bras avant Gyaku choku zuki = Coup de poing direct avec le bras arrière Halai mawashi zuki = Coup de poing circulaire horizontal avec le bras avant Gyaku halai mawashi zuki = Coup de poing circulaire horizontal avec le bras arrière	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
KELI WAZA (Techniques de percussions avec les membres inférieurs)	Mae geli = Coup de pied direct avec la jambe arrière Mae mae geli = Coup de pied direct avec la jambe avant Mawashi geli = Coup de pied circulaire oblique avec la jambe arrière Mae mawashi geli = Coup de pied circulaire oblique avec la jambe avant Yoko geli = Coup de pied latéral avec la jambe arrière Mae yoko geli = Coup de pied latéral avec la jambe avant	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
DIFFERENTS NIVEAUX	GEDAN = Niveau bas (sous la ceinture) CHUDAN = Niveau moyen (ceinture – épaule) YODAN = Niveau haut (tête)	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
VALIDER & Observations	Remarque : Note minimum requise 17/27 _____ / **27** _____ _____ _____ Tampon club et signature	

PROGRAMME DU 8ème KYU

CONNAISSANCE	ACQUIS	OUI / NON
TAI SABAIKI (déplacements)	Hiki = Déplacement de la jambe arrière vers l'arrière O hiki = Déplacement de la jambe avant vers l'arrière Hilaki = Déplacement latéral Ula hilaki = Déplacement lateral, dos vers l'adversaire	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
UKEMI (brise chutes)	KAZA GULUMA = roue YOKO KAITEN = chute latérale roulé	☐ ☐ ☐ ☐
TEHODOKI (dégagement sur saisie)	Mune oshi = poussé sur poitrine JUN-TE = Saisie du poignet directe	☐ ☐ ☐ ☐
OSAE WAZA (immobilisations au sol)	Kesa Osae = IMMOBILISATION PAR LES EPAULES Yoko Osae = IMMOBILISATION SUR LE COTE	☐ ☐ ☐ ☐
TSUKI UCHI WAZA (Techniques de percussions avec les membres supérieurs)	Age mawashi zuki = Coup de poing circulaire remontant avec le bras avant Gyaku age mawashi zuki = Coup de poing circulaire remontant avec le bras arrière Otoshi mawashi zuki = Coup de poing circulaire descendant avec le bras avant Gyaku otoshi mawashi zuki = Coup de poing circulaire descendant avec le bras arrière	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
KELI WAZA (Techniques de percussions avec les membres inférieurs)	Mawali yoko geri = Coup de pied latéral en pivotant sur la jambe avant Ula mawashi geli = Coup de pied de revers avec la jambe arrière Mae ula mawashi geli = Coup de pied de revers avec la jambe avant Mawali ura mawashi geli = Coup de pied de revers en pivotant sur la jambe arrière Ushilo geli = Coup de pied direct vers l'arrière Hiza gelii = Coup de genou direct Mawashi hiza geli = Coup de genou circulaire	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
UKE WASA (Technique de blocage)	Halai uke = mouvement horizontal vers l'intérieur Halai uke gedan = mouvement horizontal vers l'intérieur niveau bas	☐ ☐ ☐ ☐
KANSETSU WAZA (Technique de clés)	Lobuse = Extension du coude vers le bas Tenbin nage ou Tenbin kudaki = Extension du coude vers le haut	☐ ☐ ☐ ☐
NAGE WAZA (Technique de projections)	Do gaeshi sutemi = Projection en cambrant avec chute volontaire Ashi toli ashi kake = Fauchage de jambe en saisissant l'autre Kakae do gaeshi = Projection en cambrant en ceinturant et soulevant	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
VALIDER **&** **Observations**	Remarque : Note minimum requise 18/28 _____ _____ / **28** _____ Tampon club et signature	

PROGRAMME DU 7ème KYU

CONNAISSANCE	ACQUIS	OUI / NON
UKEMI (brise chutes)	MAE KESA KAITEN= chute avant (sur l'avant-bras)	☐ ☐
TAI SABAIKI (déplacements)	Nagashi = Pivot sur la jambe avant O nagashi = Pivot sur la jambe arrière Sulikomi = Déplacement en croisant les jambes	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TEHODOKI (dégagement sur saisie)	DOSOKU = Saisie du poignet croisée LYO-TE = Saisie des deux poignets LYO-TE-IPPO = Saisie du poignet à deux mains MAE-ELI = Saisie du revers	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
OSAE WAZA (immobilisations au sol)	Tate osae = Immobilisation en étant placé dessus Kami osae = Immobilisation derrière le partenaire tête sur poitrine	☐ ☐ ☐ ☐
TSUKI UCHI WAZA (Techniques de percussions avec les membres supérieurs)	Soto halai uchi = Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras avant Gyaku soto halai uchi = Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière EMPI-UCHI = Coup de coude ATAMA-UCHI = Coup de tête	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
UKE WASA (Technique de blocage)	Soto halai uke = mouvement horizontal vers l'extérieur Soto halai uke gedan = mouvement horizontal vers l'extérieur niveau bas	☐ ☐ ☐ ☐
KANSETSU WAZA (Technique de clés)	Hiji kudaki = Extension du coude vers le bas en contrôlant avec l'aisselle Yubi kudaki = Extension des doigts	☐ ☐ ☐ ☐
NAGE WAZA (Technique de projections)	Hailai ashi sutemi = Balayage intérieur de jambe avec chute volontaire Mae ashi kake = Fauchage des deux jambes vers l'avant Ude kake koshi nague = Projection de hanche en accrochant le bras	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
KATA	GERI GOHO (kata des coups de pied à faire des 2 côtés)	☐ ☐
VALIDER **&** **Observations**	Remarque : Note minimum requise 14/22 _____ /**22** _____ _____ _____ Tampon club et signature	

PROGRAMME DU 6ème KYU

CONNAISSANCE	ACQUIS	OUI / NON
TAI SABAIKI (déplacements)	Tsukumi = Baisser le corps Koguli = Mouvement circulaire du buste Tobi = Sauter	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TSUKI UCHI WAZA (Techniques de percussions avec les membres supérieurs)	Ula ken utchi = Coup de poing en revers Shuto utchi = Tranchant de la main (coté pouce) Haito utchi = Tranchant de la main (côté index) Tetsui utchi = coup de poing marteau	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
TEHODOKI (dégagement sur saisie arrière)	Ushilo eli = Saisie au col Ushilo lyo te = Saisie des deux poignets Ushilo kubi jime = Saisie au cou et au poignet	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
OSAE WAZA (immobilisations au sol)	Kata Osae = Immobilisation par l'épaules avec un bras levé Sune Toli Osae = Contrôle d'une jambe avec écrasement musculaire Lyo sune toli osae = idem avec les 2 jambes	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
UKE WASA (Technique de blocage)	Age uke = Défense par un mouvement remontant Otoshi uke = Défense par un mouvement descendant	☐ ☐ ☐ ☐
KANSETSU WAZA (Technique de clés)	Neji kote gaeshi = Torsion du poignet vers l'extérieur Kote kudaki Torsion du poignet vers l'intérieur en appuyant vers le bas Hiji gaeshi = Torsion de l'épaule vers l'extérieur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
NAGE WAZA (Technique de projections)	Ashi kake sutemi = Fauchage intérieur de jambe avec chute volontaire Soto ashi kake = Fauchage extérieur vers l'arrière Ude kake sutemi = Projection par chute volontaire en accrochant le bras	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
KATA	Tanto Happo (kata du couteau) EPREUVE ELIMINATOIRE	☐ ☐
VALIDER **&** **Observations**	Remarque : Note minimum requise 14/22 _____ / **22** _____ _____ _____ Tampon club et signature	

PROGRAMME DU 5ème KYU

CONNAISSANCE	ACQUIS	OUI / NON
KATAME WAZA (Techniques de contrôle avec clé au sol)	Lobuse Hiza Gatame = Clé au coude sans les mains, genou sur épaule Kataha Gatame = Clé au coude avec la main, genou sur la hanche Kote Oli Gatame = Clé au poignet,	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
OSAE WAZA (immobilisations au sol)	Ushilo Tate Osae = Immobilisation en étant placé dessus, adversaire sur le ventre	☐ ☐
KANSETSU WAZA (Technique de clés)	Koteori = Flexion du poignet Shiho nage = Torsion de l'épaule vers l'extérieur en pivotant Ula kataha = Torsion de l'épaule vers l'intérieur Yuki chigae = Torsion du poignet vers l'intérieur en maintenant le bras fléchi	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
NAGE WAZA (Technique de projections)	Ashi toli sukui taoshi = Projection en accrochant et soulevant une jambe Uhsilo yagula = Projection avec l'arrière de la cuisse Soto alai ashi = Balayage du pied à l'extérieur Yoko yagula = Projection avec le côté de la cuisse O koshi nage = Projection de hanche en passant le bras dans le dos	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
UKE WASA (Technique de blocage)	Molote uke = Défense avec les deux bras Sune uke = Défense avec le tibia vers l'intérieur Soto sune uke = Défense avec le tibia vers l'extérieur	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
KATA	Happoken Shodan **EPREUVE ELIMINATOIRE**	☐ ☐
LANDOLIS	Combat au sol	☐ ☐
VALIDER **&** **Observations**	Remarque : Note minimum requise : 12/18 _____ /**18** _____ _____ _____ Tampon club et signature	

PROGRAMME DU 4ème KYU

CONNAISSANCE	ACQUIS	OUI / NON
KATAME WAZA (Techniques de contrôle avec clé au sol)	Hiji Gatame ou Hara gatame = Clé au coude adversaire sur le ventre Matagi kote Oli Gatame = Clé au poignet adversaire sur le coté Juji gatame = Clé au coude bras tendu allongé en croix Ude gatame = Clé au coude bras tendu tori debout uke au sol	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
KANSETSU WAZA (Technique de clés)	Ude galami = Torsion de l'épaule vers l'extérieur et saisissant son bras Neji lobuse = Torsion de l'épaule vers l'intérieur en appuyant sur le bras Kubi mukae daoshi = Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la nuque Molote tenbin kudaki = Extension des deux coudes en croisant les bras de l'adversaire	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
NAGE WAZA (Technique de projections)	Ashi toli dogaeshi = Projection en cambrant en contrôlant une jambe Ude domoe = Projection par chute volontaire en poussant le ventre Ashi toli sukui taoshi = Projection en accrochant et soulevant une jambe Ushilo guluma = Projection par chute volontaire en accrochant la cuisse Kagi alai ashi = Balayage avec le coup de pied	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
OSAE WAZA (immobilisations au sol)	Ashi Toligalami Osae = Écrasement musculaire en croisant les jambes	☐ ☐
KATA	Happoken Shodan + Bunkai (application) **EPREUVE ELIMINATOIRE**	☐ ☐
LANDOLIS	Combat debout Atémis	☐ ☐
VALIDER **&** **Observations**	Remarque : Note minimum requise 10/16 _____ /**16** _____ _____ _____ Tampon club et signature	

PROGRAMME DU 3ème KYU

	ACQUIS	OUI / NON
KATAME WAZA (Techniques de contrôle avec clé au sol)	Swali Kataha Gatame = Contrôle avec le genou adversaire sur le dos Ude Garami = Clé au coude bras plié main sur l'avant-bras	☐ ☐ ☐ ☐
OSAE WAZA (immobilisations au sol)	Hiza Oli Osae = Écrasement musculaire avec le tibia	☐ ☐
KANSETSU WAZA (Technique de clés)	Kote kudaki = Torsion du poignet vers l'intérieur en appuyant vers le bas	☐ ☐
NAGE WAZA (Technique de projections)	Ashi kake = Fauchage intérieur Kami basami = Projection par chute volontaire avec ciseau sur les jambes Ashi kake oshi taoshi = Projection en tirant avec barrage des jambes Ashi sasae hiki taoshi = Projection en tirant en faisant barrage sur la jambe	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
KATA	Happoken Nidan **EPREUVE ELIMINATOIRE**	☐ ☐
LANDOLIS	Combat debout avec projection	☐ ☐
VALIDER **&** **Observations**	Remarque : Note minimum requise 6/10 _____ /**10** _____ _____ Tampon club et signature	

PROGRAMME DU 2ème KYU

CONNAISSANCE	ACQUIS	OUI / NON
KANSETSU WAZA (Technique de clés)	Kataha kudaki = Extension de l'épaule Waki shiho nage = Torsion de l'épaule en pinçant le bras avec son aisselle	☐ ☐ ☐ ☐
SHIME WAZA (Techniques d'étranglement)	Hadaka jime = étranglement avec l'avant bras	☐ ☐
NAGE WAZA (Technique de projections)	Do gaeshi = Projection en cambrant Kata guluma = Projection en enroulent l'adversaire sur ses épaules O maki sutemi = Projection par chute volontaire en s'enroulant avec contrôle du bras Ushilo hiki taoshi = Projection en tirant l'adversaire vers l'arrière Kubi koshi nage = Projection de hanche avec saisie de la tête	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
KATA	Happoken Nidan + Bunkai (application) **EPREUVE ELIMINATOIRE**	☐ ☐
LANDOLIS	Combat debout avec projection et enchaînement au sol	☐ ☐
VALIDER **&** **Observations**	Remarque : Note minimum requise 6/10 _____ /**10** _____ _____ _____ Tampon club et signature	

PROGRAMME DU 1er KYU

CONNAISSANCE	ACQUIS	OUI / NON
KANSETSU WAZA (Technique de clés)	Hachi mawashi = Torsion de la tête Koshi mukae daoshi = Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la hanche	☐ ☐ ☐ ☐
NAGE WAZA (Technique de projections)	Ashi domoe = Projection par chute volontaire en poussant avec le pied Hiza oshi taoshi = Debout en poussant le genou avec la main " " " = Au sol en poussant le genou avec le pied Kubi kake sutemi = Chute volontaire en enroulant la tête de l'adversaire avec le bras	☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ ☐
SHIME WAZA (Techniques étranglements)	Eli jime = étranglement en utilisant le col Sankaku jime = étranglement avec les jambes	☐ ☐ ☐ ☐
KATA	Ken Loppo (kata du sabre) **EPREUVE ELIMINATOIRE**	☐ ☐
LANDOLIS	Combat avec arme tiré au sort : ● sabre/sabre ● couteau/main nue ● couteau/couteau	☐ ☐
VALIDER **&** **Observations**	Remarque : Note minimum requise 6/10 _____ /**10** _____ _____ _____ Tampon club et signature	