Shorinjiryu Shindo

Les écoles Budo Kwaï

Curriculum pour adultes

Tachi waza (Positions)	1 jaune	2 jaune	1 orange	2 orange	1 verte	2 verte	1 bleue	2 bleue	1 brune	2 brune	noire
Zenkutsu dachi											
Naihanchin dachi											
Neko ashi dachi											
Ushiro neko ashi dachi											
Musubi dachi											
Shizen hontai dachi											
Sotobiraki jigo hontai dachi											
Shiko dachi											
Heiko/Yoko dachi											
Sokumen dachi											
Kokutsu dachi											

Hoko (Déplacements)											
Zenshin neko ashi hoko											
Kotai neko ashi hoko											

Tsuki Waza (Coups de poing)											
Shomen zuki											
Hineri zuki											
Oi zuki											
Okuri zuki											
Age zuki											
Kagi zuki											
Sokumen zuki											
Mawashi zuki											

Geri Waza (Coups de pied)											
Shomen geri											
Hineri geri											
Hineri mawashi geri											
Yoko geri											
Ushiro mawashi geri											
Oi geri											
Kagi geri											
Ushiro kage geri											
Oi mawashi geri											
Kakato geri											
Hiza geri (age et yoko)											
Mikazuki geri											
Ura mawashi geri											
Ushiro geri											

Uchi Waza (Attaques)											
Uraken uchi											
Ushiro uraken uchi											
Kentsui uchi											
Yoko mawashi empi uchi											
Yoko mawashi shuto uchi											
Shotei uchi											
Gyaku shuto uchi											
Haito uchi											

Tobi Geri (Coups de pied sautés)											
Yoko tobi geri											
Mae tobi geri											
Hineri tobi mawashi geri											
Ushiro tobi mawashi geri											
Ushiro tobi mikazuki geri											
Ushiro kage tobi geri											
Kage tobi geri											
Oi tobi mawashi geri											
Ushiro tobi mikazuki mawashi geri											
Mae nidan tobi geri											

Kame (Gardes)											
Jodan kame											
Chudan kame											
Gedan kame											

Techniques de Judo	1 jaune	2 jaune	1 orange	2 orange	1 verte	2 verte	1 bleue	2 bleue	1 brune	2 brune	noire
De ashi barai											
O soto gari											
Ushiro ukemi											
Yoko ukemi											
Mae ukemi											

Immobilisations											
Kesa gatame											
Kata gatame											
Yoko shiho gatame											
Kami shiho gatame											
Ushiro kesa gatame											

Combinaisons au sol						1	2	3	4	5	6

Katas											
Naihanchin											
Nijushiho											
Happiken											
Koshiki kosoko											

Katas d'armes											
Nunchaku shindo shodan											
Bo											
Kama											

Kihon	3	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

Techniques de contre attaque			2	4	6	7	8	9	10	11	12

Kumite											
Renshu kumite ichi											
Renshu kumite ni											
Randori kumite go											

Go kyo no kumite											
tzuki waza											

Techniques d'auto-défense											
Traditionnelles			1	2	3	4	5	6	7	8	9
Avancées					1	2	3	4	5	6	7
Couteau				1	2	3	4	5	6	7	8
Pistolet						1	2	3	3	3	3

Pad											
Tzuki waza (gants)			6	6	8	10	12	15	17	18	20
Geri waza (poire)			2	2	3	4	5	6	7	8	9

Techniques au bouclier (1 min)	
	Hineri zuki, Hineri geri, Uraken uchi, Yoko geri, Hineri mawashi geri

Techniques au bogu (1 min)	
	Hineri zuki, Hineri geri, Yoko geri, Hineri mawashi geri, Départ okuri zuki, Départ coup de pied avant (4), Timing punch, Timing kick (4), 3 techniques combinées

Immobilisations (30 sec)											

Push up / sit up								50	75	100	100

Dojo kun			1	2	3	4	5	5	5	5	5

Compétitions		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Séminaires (Kyoshi)											3
Travail écrit (nombres de page)											20