



Principes pour les passages de ceintures

Enfants

Adultes

5^{ème} kyu :

- **Temps d'entraînements :** 4 mois ou 20 heures 6 mois ou 40 heures
- **Ages min. :** 11 ans
- **Principes :** Adopter les bons comportements aux règles du dojo.

4^{ème} kyu :

- **Temps d'entraînements :** 6 mois ou 35 heures 7 mois ou 60 heures
- **Ages min. :** 12 ans
- **Principes :** Savoir créer des enchainements avec les techniques acquises.

3^{ème} kyu :

- **Temps d'entraînements :** 9 mois ou 50 heures 8 mois ou 80 heures
- **Ages min. :** 14 ans
- **Principes :** Maîtriser ses techniques, contrôler sa puissance.

2^{ème} kyu :

- **Temps d'entraînements :** 12 mois ou 120 heures 10 mois ou 100 heures
- **Ages min. :** 15 ans
- **Principes :** Maîtrise de ses techniques en contrôlant le déséquilibre et en optimisant ses déplacements et en agissant avec rapidité.

1^{er} kyu :

- **Temps d'entraînements :** 12 mois ou 150 heures 12 mois ou 150 heures
- **Ages min. :** 16 ans
- **Principes :** Le 1er kyu, représente un niveau avancé où l'élève maîtrise les techniques de base, affine sa compréhension des principes complexes, et développe rapidité, contrôle du déséquilibre et stratégie, en préparation à la ceinture noire.

Remarque Générales :

- Les déplacements et les positions de base doivent être montrés en mouvement
- Les Projections et les techniques de contrôles doivent être montrées à partir de mouvements en attaques.
- Les techniques de frappes (atemi) doivent être montrées en réaction d'une attaque.