

Programme SEIBUKAN Paris 12 - Coursus Adultes

Grade et temps de pratique minimum	Karaté Wadoryu			Nihon Ju Jitsu			Kobudo / Ken Jutsu		
	Kihon	Kata	Kumité	Kihon	Kata	Kata Kumité	Kihon	Kata	Bunkai
jaune 6 mois	3 Tsuki, 3 Geri, 5 Uke, 5 Dachi	PINAN 1 et 2	Ikayo 1 à 6	Ukemi 1 à 6	Goshin I 1 à 6		séries 1 & 2 BO	Bo Kisso 1	Bo Kisso 1
orange 1 an	Uchi et Unsoku	PINAN 1 à 5	Ikayo 1 à 12	Ukemi 1 à 12	Goshin I 1 à 12		série 3 BO	Bo Kisso 2	Bo Kisso 2
verte 2 ans	Cible et multidirectionnel	NAIFANSHI	Ikayo 1 à 18		Goshin I 1 à 18		Applications des 3 séries (BO)	Shu Shi No Kon (BO)	Shu Shi No Kon (BO)
bleue 3 ans	Enchainements	BASSAI	Bunkaï		+ Goshin II 1 à 9	Kata Kumité I 1 à 6	Dégaînés (KEN) 1 à 9		
marron 4 ans	liste FFKDA	KUSHANKU	5 Kihon Kumité FFKDA		+ Goshin II 1 à 18	Kata Kumité I 1 à 12		KATANA NO KATA (KEN)	
noire 5 ans	Jyu Ippon Kumité	WANSHU SEISHAN	Nikayo	Kansetsu Waza	Ridatshu Ho	Kata Kumité II	Randori	BO DORI	KEN TAI JUTSU ICHI NO KATA