

Programme SEIBUKAN Paris 12 - Coursus Long (enfants)

Grade et âge minimum	Karaté Wadoryu			Nihon Ju Jitsu			Kobudo / Ken Jutsu		
	Kihon	Kata	Kumité	Ukemi	Goshin	Kata Kumité	Kihon	Kata	Bunkai
blanche - jaune 7 ans	3 Tsuki, 2 Uchi, 3 Geri, 3 Uke, 3 Dachi	TKK 1, 2 PINAN 1	Ikayo 1 à 3	1 à 3	1 à 3		série 1 BO	Bo Kisso 1	
jaune 8 ans	3 Tsuki, 4 Uchi 5 Geri, 5 Uke, 5 Dachi	TKK 3, 4 PINAN 2	Ikayo 1 à 6	1 à 6	1 à 6		application série 1		Bo Kisso 1
jaune - orange 9 ans	4 Tsuki, 6 Uchi, 7 Geri, 8 Uke, 8 Dachi	TKK 5, 6 PINAN 3	Ikayo 1 à 9	1 à 9	1 à 9		série 2 BO	Bo Kisso 2	
orange 10 ans	déplacements	TKK 7, 8 PINAN 4	Ikayo 1 à 12	1 à 12	1 à 12		application série 2		Bo Kisso 2
orange - verte 11 ans	Kette	TKK 9, 10 PINAN 5	Ikayo 1 à 15		1 à 15		série 3 BO	Shu Shi No Kon (BO)	
verte 12 ans	Cible	NAIFANSHI	Ikayo 1 à 18		1 à 18		application série 3		Shu Shi No Kon (BO)
verte - bleue 13 ans	Multidirectionnel	BASSAI			1 à 21	Kata Kumité 1 à 3			
bleue 14 ans	Enchainements de 3 techniques	JION			1 à 24	Kata Kumité 1 à 6	Dégainés KEN 1 à 5		
violette 15 ans	Enchainement de 5 techniques	KUSHANKU			1 à 30	Kata Kumité 1 à 9	Dégainés KEN 1 à 9		
marron 16 ans	liste FFKDA	WANSHU	5 Kihon Ippon Kumité FFKDA		1 à 36	Kata Kumité 1 à 12		Katana no Kata (KEN)	