



D.T. Maurice Penseyres
Rue du Château 32
1870 MONTHÉY
Tel : 024 / 471.62.41
Fax: 024 / 417.62.42
maurice.penseyres@yoseikan.ch

SCHWEIZERISCHER YOSEIKAN-BUDO VERBAND
FEDERATION SUISSE DE YOSEIKAN-BUDO
Selbstverteidigung • Wettkampf • Kampfkunst
Self-défense • Compétition • Art martial
www.yoseikan.ch

PROGRAMME YOSEIKAN PAR KYU

9 à 8 kyu. Blanc à jaune						
BASE	ATEMIS	ARMES	SAISIES	PROJECTION	KATA	LANDOLI
Mae Oué Yokonami	Mawashi Zouki	Kombo & Tambo:	Mouné Oshi	Loboué	Tanto Happto Soudé (Base)	Jeux éducatifs
Oushilo Oué Yokonami	Oulaken	Halai Outchi + Soto				Landoli entraide
Nagashi - Ilimi - Hiki				Do Gaeshi Soutemi		Kombo-Kombo
Mae Oukémis	Soto Halai Ouké	Kombo et Tambo:				
Oushilo Oukémis	Outchi Halai Ouké	Halai Ouké + Soto				

8 à 7 kyu. Jaune à orange						
Roue	Hiza Guéli	Kombo & Tambo:	Jyunté Oudé		Outchi Halai Ashi Soutémi	Tanto Happto Soudé Landoli entraide
Mae Shita Tatenami	Maé + Oushilo Guéli	Zouki + Otoshi				Kombo - Kombo
Oushilo Shita Tatenami	Gyakou Zouki	Tambo:				Kombo - Kanzetsou + Nagué
Hilaki + Oula	Tchokou Zouki	Otoshi et Agué		Ashi Kake Oshi		
Soulikomi		Guésa Guili + Soto		Taoshi		
Happto ken datschi						

7 à 6 kyu. Orange à vert						
Mae Shita Yokonami	Mawashi Guéli	Ken:	Kata	Soto Ashi Kaké	Happoken Shodan "Base"	Landoli entraide
Sokouho Sh. Tatenami	Yoko Guéli	Zouki + Otoshi Guili				Atemis - Atemis
Yoko Oukémi			Mouné Doli			
O Nagashi	Enpi			Kaké Do Gaeshi		Kombo - Kanzetsou + Nagué + Osaé
Oula Nagashi	Haïto				Tambo Happto	Combat
O Ilimi - O Hiki	Shouto			Mukaé Daoshi		Kombo - Kombo
Oula Ilimi						

6 à 5 kyu. Vert à vert-bleu						
Oush. Shita Yokonami	Oula Mawashi Guéli	Ken:	Dosokou	Kote Oï	Happoken Shodan "Base"	Landoli entraide
Oukémis (bloqués)	Agué + Otoshi Zouki	Otoshi Guésa Guili + Soto		Oudé Galami		Atemis + Kanzetsou + Nagué
Tobi Ilimi - Hiki - Hilaki	Agué + Otoshi Mawashi Zouki	Agué Guésa Guili + Soto	Hiji	Kami Basami	Keli Goho	Tambo - Tambo
Soukoumi		Tambo:				Combat
Kogouli	Agué + Otoshi Ouké	Agué + Otoshi Ouké				Zouki - Zouki

5 à 4 kyu. Vert-bleu à bleu						
Déplac. et esquives (seul et avec partenaire)	Test de puissance de tous les Atémis poing sur Makiwala	Tambo :	Lyoté Oudé	Ashi Kaké Hiki Taoshi	Happoken Nidan "Base"	Landoli entraide
		T.Oula Agué Ouké	Lyo Kata			Atemis + Kanzetsou + Nagué + Osaé
		T.Oula Otoshi Ouké		Halai Ashi (Outchi + soto)		Tchobo - Tchobo
	Keli Goho	T. Soto Halai Ouké Guédan		Ténbin Nagué		Combat Guéli - Guéli

4 à 3 kyu. Bleu à bleu-marron						
Osaé Waza:	Test de puissance de tous les Atémis pieds sur Makiwala	Ko Bo Happto	Oushilo Ouwaté	Outchi Ashi Kake Soutémi	Happoken Nidan	Landoli entraide
Késa osaé						Koumi Outchi
Yoko osaé			Oushilo Shitaté	Kagouli Halai Ashi (Outchi + soto)	Kobo Happto	Combat
Taté osaé				Oudé Kaké Koshi Nagué		Atémi - Atémi
Kami osaé						Tchobo - Tchobo
Kata osaé						Kombo - Atemis

3 à 2 kyu. Bleu-marron à marro						
Katamé Waza:	Enchaînements libres d'Atémis	Kataté Ken (Base)	Maé Tsoukami Kata + Té Hodoki	Oudé Kaké Soutémi		Landoli entraide
Hiza Loboué				Néji Loboué		Atemis + Kanzetsou + Nagué + Shime + Osaé
Hiji Gatamé						Combat
Jyuii Gatamé					Hiji Koudaki	
Oula Kataha Gatamé						Tambo Kihon Koumité
Koté Oï Gatamé				Oushilo Yagoula		2 Tambo - Tchobo

2 à 1 kyu. Marron à bleu-blanc							
Happto Ken 1 & 2 (au ralenti)	Test de puissance de tous les Atémis sur Makiwala (Enchaînements)	Enchaînements libres Ken et Tambo	Oushilo Tsoukami Kata + Té Hodoki	Shio Nagué	Tanto Happto Sude	Kyoei Landoli	
Shimé Waza				Youki Tchigae		Emono Landoli	
Eli Jimé					Neji Koté Gaeshi	Tambo Kihon Koumité	Soudé Landoli
Oushilo Eli Jimé							
Hadaka Jimé						Happoken 1 & 2	Emono Soudé Landoli
Mae Hadaka Jimé							