



L'évolution technique des enfants vue par la commission junior

Cette évolution est à titre informatif : toutes les techniques doivent être adaptées à chaque enfants suivant son âge et ses capacités. Pour une meilleur association, la progression peut être subdivisée en différentes barrettes.

5ème Kyu				4ème Kyu				3ème Kyu à partir de ce grade l'adolescent doit être capable de faire le programme de l'AFA du 6ème Kyu au 4 Kyu.							
position	saisies/attaques	techniques	Remarques	position	saisies/attaques	techniques	Remarques	position	saisies/attaques	techniques	proposition				
tachi waza	Ai hammi	ikkyo	Omote-ura	Tachi waza	Ai hammi	Sankyo	forme uchi kaiten	Tachi waza	Ai Hammi	Nikyo	Omote-Ura				
		irimi nage	Omote-ura			uchikaiten nage				Sankyo					
		kote gaeshi	Sans finalité			ude kime nage			Kokyu nage						
		shiho nage	Omote-ura			sokumen irimi			shomen uchi	Sankyo	forme uchi kaiten				
		sokumen irimi													
	katate dori	Kokyu nage	Omote-ura			katate dori			Nikkyo	Omote-Ura	yokomen uhci		shiho nage		
		shiho nage							irimi nage				tenchi nage		
		tenchi nage							ude kime nage					Kote gaeshi	
		uchi kaiten nage							Kokyu nage	variante				Udekime nage	
		iriminage							tenchi nage					irimi nage	
	kotegaeshi			sumi otoshi				Jodan tsuki	ushiro Kiriotoshi						
shomen uchi	irimi nage	Omote-ura		Shomen uchi	nikyo	omote				ikkyo					
	ikkyo	Omote-ura				uchi kaiten nage			ryote dori	shiho nage					
	ushiro kiriotoshi				kote gaeshi					tenchi nage					
HHW	Ushiro waza katate dori	kokyu nage		chudan stuki		irimi nage		Kata dori		Udekime nage					
						kote gaeshi				ikkyo					
						sotokaiten nage			Kata dori	Omote-Ura					
				ryote dori		tenchi nage				Nikyo	Omote-Ura				
							kokyu nage			irimi nage					
				SW	shomen uchi	ikkyo (u)			koyku nage						
								SW	shomen uchi	Nikyo					
									Kata dori	Nikyo					
									ryote dori	kokyu ho					
								HHW	katate dori	shiho nage					
										uchi kaiten nage					
									ikkyo						
									ryote dori	shiho nage					