

REQUISITS TEORICOPRÀCTICS MÍNIMS PER A L'OBTENCIÓ DE CADA CINTURÓ KYU AL CLUB ESPORTIU D'ARTS MARCIALS EL PAPIOL

Obi (Cinturó)		Kihon (Fonaments)	Ukemi (Caigudes)	Ne Waza (Treball de terra)	Osaekomi Waza (Immobilitzacions)	Tachi Waza (tècniques de projecció)
Blanc	Groc	Rei Ukemi	Ushiro	Moviments bàsics d'atac (voltejar)	Tate shiho Gatame	Osoto Gari Osoto Otoshi
Groc		Hajime / Mate Kumikata Uke / Tori Obi (ben lligat)	Mae	Moviments bàsics de defensa	Kuzure Kesa Gatame On Kesa Gatame	Uki Goshi Ouchi Gari Kouchi Gari
Groc	Taronja	Uchi / Nage Komi Randori / Shiai	Yoko	Sortir de entre les cames d'Uke	Yoko Shiho Gatame Kami Shiho Gatame	Tai Otoshi Ogoshi De Ashi barai Sasae Tsurikomi Ashi
Taronja		Shintai Ayumi / Tsugi Ashi Tsuru Ashi	Mae Mawari o Zenpo Kaiten (Amb Ushiro)	Moviments bàsics amb Uke entre cames	Kata Gatame Kuzure Kami Shiho Gatame	Ippon Seoi Nage Seoi Nage (Morote) Hiza Guruma
Taronja	Verd	Shisei Shizen Hon Tai Jigo Hon Tai	Caure bé davant tècnica de maluc	Treballar amb Uke panxa terra i posició quadrúpeda	Diferents Kuzures de cada immobilització bàsica	Tsuru Komi Goshi Sode Tsuru Komi Goshi Kosoto Gari Kosoto Gake
Verd		Tai Sabaki Kuzushi / Tsukuri / Kake	Caure bé davant tècnica de cama	Treball de terra davant les cames d'uke	Demostració/explicació dels principis de les sortides	Uchi Mata Harai Goshi Hane Goshi
Verd	Blau	Bases de Kansetsu Waza	Caure bé davant tècnica de braç	Diferents luxacions en diferents posicions	Sortir d'una immobilització i luxar (o sortir amb l'ajuda d'una luxació)	Koshi Guruma Tani Otoshi Soto Makikomi
Blau		Bases de Shime Waza	Caure bé fent una tècnica de sacrifici	Diferents estrangulacions en diferents posicions	Sortir d'una immobilització i estrangular (o sortir amb l'ajuda d'una estrangulació)	Treball de Tokui Waza: desplaçar, combinar, encadenar i continuar a terra
Blau	Marró	Tandoku Renshu Sotai Renshu	Caure bé davant tècnica de sacrifici	Mateixa luxació, 3 reaccions diferents per part d'Uke i continuació	Flotació/rotació entre immobilitzacions, luxacions i estrangulacions	Tomoe Nage / Yoko Tomoe Combinació de diferents tècniques
Marró		Yaku Soku Geiko Kakari Geiko Chikara no ôyô	Formes d'evitar caure d'espatlles sense perill	Mateixa estrangulació, 3 reaccions diferents per part d'Uke i continuació	2 sortides de cada immobilització	Kata Guruma Contraatacs de diferents tècniques