

Savoir être		
Comportement (Reishiki)	Salut en début et fin de cours	Faire le salut en étant calme et concentré et connaître les termes onegai shimasu, domo arigato gozaimashita, respecter le cérémonial du salut (attendre avant de saluer, se lever,...)
	Saluer ses partenaires	Aller spontanément vers un partenaire, ne pas refuser un partenaire
	Seiza	Savoir se tenir en seiza

Savoir faire et terminologies		
Tai sabaki (Déplacements)	Tenkan (avancer,pivoter, retirer sa jambe avant) Henka (pivot sur place) Tsugi ashi (pas glissé)	Faire les déplacements demandés seuls
Chutes (ukemi)	Chute arrière (ushiro) Chutes avant (mae)	Ne pas avoir peur de la chute, pour la chute arrière poser le bon pied Chute avant au niveau du sol
	Connaitre UKE, TORI, TACHI WAZA, KAMAE, OMOTE, URA, onegai shimasu, domo arigato gozaimashita	Connaitre les termes sans se tromper

Savoir faire		
Suwari Waza	Seiza kokyu ho	Saisie des 2 mains à genoux et faire chuter (pour uke savoir faire la chute arrière)
	Début du shikko	Commence à se déplacer en shikko
Tachi waza	Katate dori kokyu nage (saisie de la main du même coté)	En mettant la main libre au creux du coude, pas glissé vers l'avant, amener le partenaire au sol (chute arrière pour uke) En se plaçant à coté de lui (tenkan) pas glissé vers l'avant en amenant sa main saisie vers l'avant et vers le sol

Jaune

Savoir être (en plus des grades précédents)

Comportement (Reishiki)	Échauffement (Aiki Taiso)	Participer à l'échauffement sans se disperser
	Echange avec les autres	Démontre devant les autres les techniques

Savoir faire et terminologies (en plus des grades précédents)

Tai sabaki (Déplacements)	Tenkan (avancer, pivoter, retirer sa jambe avant) Henka (pivot sur place) Tsugi ashi (pas glissé) Kamae	Faire les déplacements demandés seuls Changement de garde sur place, est capable d'avoir la main et le pied avancés du même côté (pas de « contre hanche »)
Chutes (ukemi)	Chute arrière (ushiro) Chutes avant (mae)	Commence à faire les chutes à mi-hauteur sans crainte
	Connaitre Katate dori et hai hanmi Omote et Ura	Connaître les termes sans se tromper

Savoir faire (en plus des grades précédents)

Suvari Waza	Hai hanmi ikyo omote et ura	Capable de faire la technique omote et ura sans se tromper, commence à se déplacer en shikko
Tachi waza	Hai hanmi ikyo omote et ura coté)	Sans se tromper est capable de faire ikyo en sortant de la ligne
	Hai hanmi shiho nage omote et ura Kiri otoshi	Sans se tromper est capable de distinguer omote et ura Se déplacer pour faire le tour du partenaire et l'amener au sol en sortant de la ligne

Savoir être (en plus des grades précédents)		
Comportement (Reishiki)	Echange avec les autres	Peut diriger le salut et l'échauffement
	Respect du reishiki	Capable de se déplacer avec les armes,
	Attentif au partenaire non gradé	
Savoir faire et terminologies (en plus des grades précédents)		
Tai sabaki (Déplacements)	Tenkan (avancer, pivoter, retirer sa jambe avant) Henka (pivot sur place) Tsugi ashi (pas glissé) Kamae	Enchaîne les déplacements Changement de garde sur place, est capable d'avoir la main et le pied avancés du même côté (pas de contre hanche)
Chutes (ukemi)	Chute arrière (ushiro) Chutes avant (mae)	Commence à faire les chutes à sa hauteur sans crainte
	Connaitre Katate dori et hai hanmi Shomen, tuski Omote et Ura	Connaître les termes sans se tromper
Savoir faire (en plus des grades précédents)		
Suwari Waza	Hai hanmi ikyo omote et ura	Capable de faire la technique omote et ura sans se tromper, se déplacer en shikko sans laisser ses jambes trainer
Hanmi handachi waza	Katate dori Koyu nage	En mettant la main libre au creux du coude, après être sorti de la ligne, pas glissé vers l'avant, amener le partenaire au sol (chute arrière pour uke) En se plaçant à côté de lui (tenkan) pas glissé vers l'avant en amenant sa main saisie vers l'avant et vers le sol
Tachi waza	Hai hanmi irimi nage Shomen uchi Irimi nage Hai hanmi uchi kaiten nage	Capable de se déplacer derrière uke puis d'utiliser le tenkan pour débiter un déséquilibre Capable d'utiliser les déplacements irimi tenkan, de vérifier sa position// au partenaire