



PROGRAMME D'EXAMEN Kyu & Dan

Les critères représentatifs du karaté Shotokan JKA incluent :

***AMPLITUDE
VITESSE
FORCE
KIME
KIAI***

Ces éléments sont incontournables !

Préambule

Le programme des examens de kyu et dan, applicable à partir de juillet 2024, est conforme au syllabus officiel de JKA HQ : Kyu & Dan Ranking. Il est recommandé d'utiliser ce programme pour harmoniser les couleurs de ceintures et les grades kyu au sein des dojos de JKA FSK.

Pour les enfants et les jeunes adolescents, les notions de kari (encours d'acquisition) et kyu (confirmé) sont employées. Les délais d'attente pour passer à un grade supérieur sont des délais minimums.

Chaque candidat doit :

- S'approprier les critères de réussite et les observables d'évaluation.
- Démontrer un niveau d'efficacité et de performance, en tenant compte de l'âge, des capacités physiques et du contenu du programme.

Kihon

Le programme propose un kihon stationnaire pour les plus jeunes, favorisant le développement des compétences de base. Le kihon est applicable à tous les niveaux d'examen. **À chaque étape des examens de kyu, la maîtrise des postures (tachi) et des techniques (waza) doit s'améliorer.** Certaines combinaisons techniques, notamment pour les grades nidan et sandan, nécessitent une excellente exécution.

Kumite

Le programme de kumite se construit progressivement, avec une complexification des assauts autour du concept de kime. **La "défense + contre-attaque" doit être parfaitement maîtrisée, avec kime et kiai, en une seule respiration, et une stabilité parfaite des appuis.** Le jyu kumite est requis pour tous les grades à partir de NIDAN, mais les candidats de plus de 60 ans peuvent opter pour le jyu ippon kumite.

Kata

La pratique du kata Taikyoku Shodan aide les débutants à s'approprier les déplacements et techniques de base. **À un niveau plus avancé, la présentation de katas libres issus de la liste Sentei kata est recommandée jusqu'au grade de sandan inclus.** La liste complète des katas Tekki est incluse pour les examens de yondan et godan, soulignant l'importance des 15 katas fondamentaux.

Instruction et Évaluation

Dès le niveau débutant, l'accent est mis sur la réalisation correcte des déplacements, positions et techniques. À partir du 5ème kyu, les techniques doivent intégrer l'utilisation des hanches. Au niveau confirmé (3ème kyu), les hanches doivent permettre des exercices puissants et fluides. La puissance, révélée par le kime, est essentielle et se caractérise par l'explosivité, la vitesse d'exécution et la fluidité des déplacements. Ces compétences, reflet du karaté JKA, exigent de l'assiduité et de nombreuses répétitions.

Conclusion

Le karaté JKA, axé sur la posture, la vitesse et le kime, demande rigueur et persévérance. Chaque pratiquant doit viser la maîtrise parfaite des techniques, ce qui explique les délais minimums d'attente entre les niveaux.

Le défi est de savoir-faire parfaitement.

Philippe Maquaire

Instructeur (A) JKA Examiner (C) – Judge (B) - Professeur D.E



SECTION 1

10 KYU – 7 KYU

Enfants < 10 ans

1. Les enfants de moins de 10 ans

❖ Les passages de 10^{ème} & 9^{ème} kyu et 8^{ème} kari n'existent que pour les enfants jusque 10 ans (PP)



10 KYU



KIHON : *Sonoba-kihon*

(o) Sur place en SHIZENTAI (Hachiji Dachi) – COMMENCER EN TATE SHUTO KAMAE A GAUCHE POUR CHAQUE TECHNIQUE

1. CHUDAN CHOKU-ZUKI
2. JODAN AGE-UKE
3. CHUDAN SOTO-UKE
4. GEDAN BARAI
5. CHUDAN MAE GERI : Sur place en HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE *

A réaliser 5 fois alternativement (**dénombré** par l'examineur)

* L'enfant connaît les techniques et les réalise avec une forme de base correcte et spontanément.

9 KYU



❖ Délai d'attente : Minimum 3 mois après avoir obtenu 10^{ème} kyu (ou 9^{ème} lyu)

KIHON : (o) Sur place en SHIZENTAI (posture HACHIJI DACHI)

! Pas en avant : passer de HACHIJI DACHI à ZENKUTSU DACHI (ZKD) et revenir en SHIZENTAI.
Démarrer jambe droite devant et exécuter deux actions à tour de rôle pour chaque technique.

1. CHUDAN OI-ZUKI
2. JODAN AGE-UKE
3. CHUDAN SOTO-UKE
4. GEDAN BARAI
5. CHUDAN MAE-GERI : **Sur place** en ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE *

A réaliser 4 fois alternativement (**dénombré** par l'examineur)

* L'enfant connaît les techniques et les réalise avec une forme de base correcte et spontanément.

KATA TAIKYOKU SHODAN

* GEDAN KAKIWAKE = POSTURE (ZKD) / MOROTE GEDAN BARAI

JAUNE : 8 kari < 10 ans



IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN OI-ZUKI (ZKD)
2. → JODAN AGE UKE (ZKD)
3. → CHUDAN SOTO UKE (ZKD)
4. → GEDAN BARAI (ZKD)
5. → CHUDAN MAE GERI (posture GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)

KATA TAIKYOKU SHODAN

Correctement réalisé : Postures, techniques & pivots

KUMITE GOHON KUMITE (CHUDAN OI-ZUKI)

JAUNE : 8 KYU < 10 ans



IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN OI-ZUKI (ZKD)
2. → JODAN AGE UKE (ZKD)
3. → CHUDAN SOTO UKE (ZKD)
4. → GEDAN BARAI (ZKD)
5. → SHUTO UKE, (KOKUTSU DACHI - KKD)
6. → CHUDAN MAE GERI (posture GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)

!!! (Appl.) → en avançant

KATA HEIAN SHODAN

KUMITE GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI)

Note : L'attaquant annonce le niveau d'attaque :

« JODAN !!! » - le défenseur bloque avec JODAN AGE UKE , et contre-attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.

« CHUDAN !!! » - le défenseur bloque avec CHUDAN SOTO UKE , et contre-attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.

ORANGE : 7e kari < 10 ans

IDO KIHON



A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN OI-ZUKI (ZKD)
2. → JODAN AGE UKE (ZKD)
3. → CHUDAN SOTO UKE (ZKD)
4. → GEDAN BARAI (ZKD)
5. → SHUTO UKE, (KOKUTSU DACHI - KKD)
6. → CHUDAN MAE GERI (posture GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
7. ○ YOKO GERI KEAGE A réaliser 2 fois, Sur place en HEISOKU Dachi, 2 à droite et 2 à gauche

!!! (Appl.) → en avançant

KATA HEIAN SHODAN

Correctement réalisé : Postures, techniques & pivots

KUMITE GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

Note : L'attaquant annonce le niveau d'attaque :

« JODAN !!! » - le défenseur bloque avec JODAN AGE UKE , et contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.

« CHUDAN !!! » - le défenseur bloque avec CHUDAN SOTO UKE , et contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.

ORANGE : 7e Kyu < 10 ans



IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN OI -ZUKI (ZKD)
2. ← JODAN AGE UKE (ZKD)
3. → CHUDAN SOTO UKE (ZKD)
4. ← CHUDAN UCHI UKE (ZKD)
5. → CHUDAN SHUTO UKE, KOKUTSU DACHI (KKD)
6. → CHUDAN MAE GERI (POSTURE GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
7. ○ YOKO GERI KEAGE , Sur place en HEISOKU Dachi - A réaliser en alternance 3 fois à droite et 3 à gauche
8. ○ YOKO GERI KEKOMI , Sur place en HEISOKU Dachi - A réaliser en alternance 3 fois à droite et 3 à gauche

KATA HEIAN SHODAN (HEIAN NIDAN ceinture verte (7°Kyu)

Correctement réalisé : Postures, techniques & pivots

KUMITE GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

Note : L'attaquant annonce le niveau d'attaque :

« JODAN !!! » - le défenseur bloque avec JODAN AGE UKE , et contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.

« CHUDAN !!! » - le défenseur bloque avec CHUDAN SOTO UKE , et contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.



Tableau des ceintures / kyu

ENFANTS < 10 ans

Kyu	Enfants (6 à moins de 10 ans)		
	Couleur de ceinture	<i>Kata kumité</i>	<i>Attente minimale</i>
10° kyu	BLANCHE /	kihon kihon TKK1	3 MOIS
9°kyu	BLANCHE // ///		
Kari 8	JAUNE	Kihon TKK1 G5K (chudan)	3 MOIS
8°kyu	JAUNE	Kihon H1 G5K (jodan)	3 MOIS
Kari 7	ORANGE	Kihon H1 G5K (jodan + chudan)	6 MOIS
Kari 7	ORANGE /	Kihon H1 G5K (jodan + chudan)	6 MOIS
7° kyu	VERTE	H2 G5K (Programme >10 ans)	6 MOIS

Les examinateurs apprécient et évaluent avec rigueur et attention la prestation de chaque candidat sur la base des **attendus exigés** par les programmes établis pour chaque kyu.

- Les délais d'attente sont indicatifs. Ils correspondent à une **période de perfectionnement MINIMUM** durant laquelle le pratiquant s'entraîne **régulièrement**.
- On distingue les examens *kari* et *kyu* pour les poussins, pupilles (enfants de -10 ans).
- Les notions de kari /kyu correspondent à (encours d'acquisition) – confirmé (acquis). Cette notion est généralement utilisée pour les enfants.
- A partir du grade de 7^{ème} kyu, poursuivre avec le programme >10 ans.



SECTION 2

9 KYU – 1 kyu

Enfants > 10 ans

Adolescents

Adultes

2. ADULTES et plus de 10 ans

Note : (Appl.) → en avançant ← en reculant ○ SUR PLACE

GEDAN KAKIWAKE = POSTURE (ZKD) / MOROTE GEDAN BARAI

8 KYU / + 10 ans



IDO KIHON A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN OI-ZUKI (ZKD)
 2. → JODAN AGE UKE (ZKD)
 3. → CHUDAN SOTO UKE (ZKD)
 4. → GEDAN BARAI (ZKD)
 5. → SHUTO UKE, (KOKUTSU DACHI - KKD)
 6. → CHUDAN MAE GERI (posture GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
- YOKO GERI KEAGE A réaliser 2 fois , Sur place en HEISOKU Dachi , 2 à droite et 2 à gauche

*Le candidat démontre une forme de base correcte

* Spontanéité - Regard vers l'avant coordonné avec la posture du buste - Déplacements en unsoku
UKE (hanmi) TSUKI (shomen)

KATA **TAIKYOKU SHODAN** ou **HEIAN SHODAN**

* UKE (hanmi) TSUKI (shomen) – rester les hanches et la tête au même niveau sur tetsui waza

KUMITE GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

*5K : att. pied à l'intérieur – attaque droite dans l'axe – posture correcte
déf. Blocage et contre-attaque en deux temps

Note : L'attaquant annonce le niveau d'attaque :

« JODAN !!! »



« JODAN !!! » - le défenseur bloque avec JODAN AGE UKE , et contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.

« CHUDAN !!! » - le défenseur bloque avec CHUDAN SOTO UKE , et contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.



7 KYU

❖ Délai d'attente : Minimum 3 mois après avoir obtenu 8^{ème} kyu

IDO KIHON A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

9. → CHUDAN OI -ZUKI (ZKD)
10. ← JODAN AGE UKE (ZKD)
11. → CHUDAN SOTO UKE (ZKD)
12. ← CHUDAN UCHI UKE (ZKD)
13. → CHUDAN SHUTO UKE, KOKUTSU DACHI (KKD)
14. → CHUDAN MAE GERI (POSTURE GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
15. ○ YOKO GERI KEAGE , Sur place en HEISOKU Dachi - A réaliser en alternance 3 fois à droite et 3 à gauche
16. ○ YOKO GERI KEKOMI , Sur place en HEISOKU Dachi - A réaliser en alternance 3 fois à droite et 3 à gauche

* Le candidat démontre une forme de base de plus en plus correcte. Une attention est portée particulièrement sur le déplacement en avançant (→ + Unsoku) réalisé sans faire d'appel du pied avant.

KATA HEIAN SHODAN

* position *ko kutsu dachi* - posture du buste (tachi kata) – gyaku hamni - regard vers l'avant et coordonné avec les changements de direction.

KUMITE GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

NOTE : IDENTIQUE A 8EME KYU

*5K : **att.** pied à l'intérieur – attaque droite dans l'axe – posture correcte
déf. Blocage et contre-attaque en deux temps



6 KYU

❖ Délai d'attente : Minimum 6 mois après avoir obtenu 7^{ème} kyu

IDO KIHON A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN JUN-ZUKI (ZKD)
2. ← JODAN AGE-UKE (ZKD)
3. → CHUDAN SOTO-UKE (ZKD)
4. ← CHUDAN UCHI-UKE (ZKD)
5. → SHUTO-UKE (KKD)
6. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
7. → YOKOGERI KEAGE (KIBA DACHI) *
8. → YOKOGERI KEKOMI (KIBADACHI) *

* A réaliser 3 fois , déplacement pas à pas en KIBA DACHI, droite et gauche

*On attend désormais une plus grande fluidité dans les déplacements et techniques tout en y associant plus de puissance.

KATA HEIAN NIDAN

*Une attention particulière est portée sur la bonne réalisation de la position Kiba dachi

KUMITE KIHON IPPON KUMITE

→ JODAN JUNZUKI – gauche/droite

→CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite

* ATT : un engagement est attendu dès le « gedan barai kamae » exécuté avec vitesse. Les attaques seront fluides et réalisées avec Force/vitesse.

DEF : les positions et blocages sont fixés.

* **Ordre d'attaque** : ZKD droite JODAN + ZKD droite CHUDAN (Puis ZKD gauche JODAN + ZKD gauche CHUDAN). Puis inverser les rôles (tori/uke)

❖ ZKD droite Jodan = ZKD (jambe gauche devant) + attaque du côté droit

« JODAN !!! »

Note : L'attaquant **annonce** le niveau d'attaque :

« **JODAN !!!** » - le défenseur bloque avec JODAN AGE UKE , et contre attaque

immédiatement avec CHUDAN GYAKU ZUKI.

« **CHUDAN !!!** »- le défenseur bloque avec CHUDAN SOTO UKE , et contre attaque





5 KYU

❖ Délai d'attente : Minimum 6 mois après avoir obtenu 6^{ème} kyu

IDO KIHON A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN JUN-ZUKI (ZKD)
2. ← JODAN AGEUKE + GYAKU ZUKI (ZKD)(*)
3. → CHUDAN SOTO UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)(*)
4. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
5. → SHUTO UKE (KKD)

6. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
7. → YOKOGERI KEAGE (KIBA DACHI) *
8. → YOKOGERI KEKOMI (KIBADACHI) *

* (A réaliser 3 fois, déplacement pas à pas en KIBA DACHI, droite et gauche)

* Le candidat pivote les hanches pendant renzoku-waza. Les techniques sont claires et correctes, notamment, les techniques de main et elles sont réalisées avec puissance et vitesse. Une attention est portée particulièrement sur le déplacement en reculant (← Unsoku) réalisé sans décoller le talon. La coordination sur la forme gyaku(*) commence à être maîtrisée.

Une attention particulière est portée au sokuto pendant les yoko geri et à la différenciation de la trajectoire entre yoko geri keage et yoko geri kekomi.

KATA HEIAN SANDAN

*Un contrôle des mouvements lents au début du kata est attendu et doit être démontré avec une synchronisation pieds/poings (te ashi doji)

KUMITE KIHON IPPON KUMITE

→ JODAN JUNZUKI – gauche+droite / annonce « JODAN !!! »

→CHUDAN JUNZUKI – gauche+droite / annonce « CHUDAN !!! »

→CHUDAN MAEGERI – gauche+droite (GEDAN KAKIWAKE) / annonce « MAE GERI !!! »

* Ordre d'attaque : ZKD droite JODAN JUNZUKI + (ZKD) droite CHUDAN) + (ZKD) droite MAE GERI) - Puis ZKD gauche JODAN JUNZUKI +(ZKD) gauche CHUDAN)+(ZKD) gauche MAE GERI . Puis inverser les rôles (tori/uke)

* ATT : les attaques puissantes avec engagement, qui peuvent atteindre la cible sont valorisées.

DEF : L'utilisation de TAI SABAKI n'est pas autorisée. Les blocages + contre-attaque sont réalisés en UN SEUL TEMPS, en utilisant Hanmi + shomen.

4 KYU



❖ **Délai d'attente : Minimum 6 mois après avoir obtenu 5^{ème} kyu**

IDO KIHON *A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique*

1. → CHUDAN JUNZUKI (ZKD)
2. → SANBON RENZUKI (ZKD)
3. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
4. → CHUDAN SOTO UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
5. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
6. → SHUTO UKE + NUKITE (KKD + ZKD)

7. → MAE GERI (GEDAN KAKI WAKE) (ZKD)
8. → YOKO GERI KEAGE (gauche + droite) * *(A réaliser 3 fois , déplacement pas à pas en KIBA DACHI, droite et gauche)*
9. → YOKO GERI KEKOMI (ZKD)

Tous les attendus des kyus précédents doivent être appropriés. EN kihon, comme en kata le candidat doit démontrer une exactitude technique et agit avec puissance et engagement. La coordination sur la forme gyaku() est maîtrisée avec hikite dans le temps intermédiaire. La différenciation de la trajectoire entre yoko geri keage et yoko geri kekomi est maîtrisée. Sur tous les coups de pieds hiki ashi est correctement utilisé.

KATA HEIAN YONDAN

KUMITE KIHON IPPON KUMITE

- JODAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « **JODAN !!!** » def. Age uke+ gyaku zuki
- CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « **CHUDAN !!!** » def. Soto uke+ gyaku zuki
- CHUDAN MAEGERI – gauche/droite (GEDAN KAKI WAKE) / annonce « **MAE GERI !!!** » def. Gedan barai + gyaku zuki
- CHUDAN YOKOGERI KEKOMI -- gauche/droite / annonce « **YOKO KEKOMI !!!** » def. Soto uke+ gyaku zuki
- * **Ordre d'attaque** : ZKD droite JODAN + ZKD droite CHUDAN + ZKD droite MAE GERI + ZKD YOKO GERI Puis Inverser en attaquant du côté gauche. Puis inverser les rôles (tori/uke)

* ATT : les attaques sont puissantes, engagées et ciblées. (Il en est de même pour les contre-attaques en défense).

DEF : L'utilisation de TAI SABAKI n'est pas autorisée. Les blocages + contre-attaque sont réalisés en UN SEUL TEMPS, en utilisant Hanmi + shomen.

3 KYU



❖ **Délai d'attente : Minimum 6 mois après avoir obtenu 4^{ème} kyu**

A ce niveau le candidat est capable de démontrer des techniques réalisées avec Force, amplitude et vitesse. Les distances de travail occasionnant des amplitudes différentes (petites ou grandes) sont réalisées avec puissance, précision et contrôle. Les déplacements sont à hauteur constante.

IDO KIHON

*A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la **deuxième** technique)*

1. → CHUDAN OI-ZUKI (ZKD)
2. → SANBON RENZUKI (ZKD)
3. → JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
4. ← CHUDAN SOTO UKE + YOKO EMPI (ZKD +KBD)
5. → CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (KKD + ZKD)
6. ← SHUTO UKE + NUKITE (KKD +ZKD)
7. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE UK) (ZKD)
8. → YOKO GERI KEAGE (KBD , droite + gauche) * A réaliser 3 fois , déplacement pas à pas en KIBA DACHI, droite et gauche
9. → YOKO GERI KEKOMI (ZKD)

KATA

HEAIN GODAN

* Ce kata nécessite de réaliser des techniques latérales. Le candidat veillera à démontrer l'utilisation d'une force latérale. Les mouvements de buste, fixés par un Kiba Dachi stable et enraciné, sont souples et fluides.

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE

- JODAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « **JODAN !!!** » def. Age uke+ gyaku zuki
- CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « **CHUDAN !!!** » def. Soto uke+ gyaku zuki
- CHUDAN MAEGERI – gauche/droite (GEDAN KAKIWAKE) / annonce « **MAE GERI !!!** » def. Gedan barai + gyaku zuki

* ATT : les attaques dans l'axe sont puissantes, engagées et ciblées. Il s'agit de coller à l'adversaire.

DEF : L'utilisation de TAI SABAKI n'est pas autorisée. Les contre-attaques en défense sont réalisées en UN SEUL TEMPS. Les blocages démontrent une confiance en soi. L'attaque est acceptée avec un déplacement très rapide.

2nd Kyu



❖ **Délai d'attente : Minimum 6 à 8 mois après avoir obtenu 3^{ème} kyu**

* Les attendus de 2^{ème} kyu sont affinés et précis .

IDO KIHON A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la **deuxième** technique)

1. → JODAN OI- ZUKI + CHUDAN GYAKU ZUKI (ZKD)
2. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
3. → CHUDAN SOTO UKE + CHUDAN GYAKU ZUKI (ZKD)
4. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
5. → SHUTO UKE + NUKITE (ZKD + KKD)
6. → MAE GERI (GEDAN KAKI WAKE) (ZKD)
7. → MAWASHI GERI (ZKD)
8. → YOKO GERI KEAGE (KBD, droite + gauche) * A réaliser 3 fois, pas à pas
9. → YOKO GERI KEKOMI (ZKD)

KATA **TEKKI SHODAN**

* Ce kata nécessite de réaliser des techniques puissantes. Une attention particulière est portée à l'exactitude des postures (shomen, hanmi, gyaku hanmi)

KUMITE **JYU IPPON KUMITE**

* L'attaquant fixe la distance. Fixer avant de libérer les techniques en attaque et défense.

Att : démontrer un réel état d'esprit de combattant dans l'annonce et la réalisation de l'attaque. Se donner la distance nécessaire pour déplacer le corps très rapidement et attaquer précisément la cible annoncée. Ce n'est plus un exercice de répétition avec partenaire. C'est un kumite avec adversaire.



« Mae geri !!! »

- JODAN JUNZUKI / def. Age uke+ gyaku zuki
- CHUDAN JUNZUKI / annonce « **CHUDAN !!!** » def. Soto uke+ gyaku zuki
- CHUDAN MAEGERI (GEDAN KAKI WAKE) / annonce « **MAE GERI !!!** » def. Gedan barai + gyaku zuki
- « CHUDAN YOKO GERI KEKOMI » / annonce "**KEKOMI**"
- « MAWASHI GERI » / annonce "**JODAN ou CHUDAN Mawashi**"
- les techniques d'attaques sont réalisées des deux côtés



1st Kyu

- ❖ Délai d'attente : Minimum 1 an après avoir obtenu 2^{ème} kyu
- ❖ A ce niveau d'examen, le candidat démontre que ses habiletés sont utilisées pleinement . Toutes les exigences des kyu précédents sont appropriées, maîtrisées et démontrées. L'équilibre, la vitesse , la puissance des qualités exigées dans chaque réalisation.

Le candidat démontre les techniques et enchaînements avec facilité. Cette facilité est descriptible par l'aisance et le naturel dans l'exécution des techniques. Ce naturel doit être profitable au kime (rapidité et puissance). Les techniques (mains et jambes) sont aisées, instantanées, dynamiques. Les déplacements sont à hauteur constantes et les pivots démontrent une maîtrise de l'équilibre. Puissance adaptée et propice à une exécution RAPIDE (relâchement-contraction – explosivité). Blocages et contre-attaque en un temps avec une respiration synchronisée.

IDO KIHON A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la **deuxième** technique)

1. → JODAN OI- ZUKI + CHUDAN GYAKU ZUKI (ZKD)
2. → SANBON RENZUKI (ZKD)
3. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
4. → CHUDAN SOTO UKE + YOKO ENPI (ZKD+KBD)
5. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
6. → SHUTO UKE + NUKITE (ZKD + KKD)
7. ○→ MAE GERI + MAE GERI (SUR PLACE+ EN AVANÇANT) (ZKD)
8. → MAWASHI GERI (ZKD)
9. → YOKO GERI KEAGE (KBD, droite + gauche) * A réaliser 3 fois , pas à pas
10. → YOKO GERI KEKOMI (ZKD)

KATA BASSAI DAI

KUMITE JYU IPPON KUMITE - les techniques d'attaques sont réalisées des deux côtés.

- JODAN JUNZUKI / annonce « **JODAN !!!** »
- CHUDAN JUNZUKI / annonce « **CHUDAN !!!** »
- CHUDAN MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) / annonce « **MAE GERI !!!** »
- CHUDAN YOKOGERI KEKOMI / annonce « **YOKO KEKOMI !!!** »
- « CHUDAN / JODAN MAWASHI GERI » *
- (*) Informer votre choix de niveau d'attaque (jodan ou chudan pour réaliser mawashi geri)
- Si le blocage et la contre-attaque sont libres, la combinaison « UKE WAZA +GYAKU ZUKI » est fortement recommandé.



TABLEAU DES COULEURS DE CEINTURES & CORRESPONDANCE KYU

Kyu	Adultes et jeunes > 10ans		
	Couleur de ceinture	Kata kumité	attente
10° kyu	BLANCHE		
9°kyu	BLANCHE 9°kyu	TKK1 G5K	3MOIS
Kari 8			
8°kyu	JAUNE 8° kyu	H1 G5K	3MOIS
Kari 7	VERTE 7° kyu	H1 G5K	3 MOIS
7° kyu			
Kari 6 6°kyu	VERTE 6° kyu	H2 K.I.K	3-6 MOIS
Kari 5 5°kyu	BLEUE 5° kyu	H3 K.I.K	6 MOIS
Kari 4 4°kyu	BLEUE 4° kyu	H4 K.I.K	6 MOIS
Kari3 3°kyu	MARRON	H5 KIK*	6-8 MOIS
Kari 2 2°kyu	MARRON	TK1 JIK*	6-8 MOIS
Kari 1 1°kyu	MARRON	BD JIK*	1 AN
1°DAN	NOIRE	BD KD JION ENPI J.I.K	1 AN

Les examinateurs apprécient et évaluent avec rigueur et attention la prestation de chaque candidat sur la base des **attendus exigés** par les programmes établis pour chaque niveau (Dan & kyu).

- Les délais d'attente sont indicatifs. Ils correspondent à une **période de perfectionnement MINIMUM** durant laquelle le pratiquant s'entraîne **régulièrement**.
- La notion ONLY KATA* (encours d'acquisition) / KYU confirmé (acquis) : Cette notion (*) est utilisée pour les adolescents et adultes pour lesquels l'examen est partiellement acquis. Le candidat représentera le cas échéant uniquement le KATA dans un délai de 3 à 6 mois.



SECTION 3

DAN

SHODAN



❖ Délai d'attente : Minimum 1 an après avoir obtenu 1 KYU

IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la **dernière** technique)

1. → SANBON RENZUKI (ZKD)
2. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
3. → → → CHUDAN SOTO UKE + YOKO ENPI* + YOKO URAKEN UCHI + GYAKUZUKI* (ZKD+KBD*+ZKD)
4. ← ← ← CHUDAN UCHI UKE + JODAN KIZAMI-ZUKI + GYAKU ZUKI (KKD + ZKD)
5. → → → SHUTO UKE + NUKITE (ZKD + KKD)

11. ○→ MAE GERI + MAE GERI (SUR PLACE+ EN AVANÇANT) (ZKD)
12. → MAWASHI GERI (ZKD)
13. → YOKO GERI KEAGE (KBD, droite + gauche) * A réaliser 3fois, pas à pas
14. ○ YOKO GERI KEKOMI (ZKD) - sur place

KATA

Liste SENTEI KATA **Bassai Dai** **Kanku Dai** **Enpi** **Jion** (TOKUI KATA / KATA AU CHOIX)

KUMITE

Jiyu IPPON KUMITE (des deux côtés)

- JODAN JUNZUKI
- CHUDAN JUNZUKI
- CHUDAN MAEGERI
- CHUDAN YOKOGERI KEKOMI
- CHUDAN/JODAN MAWASHI GERI *

- * **Ordre d'attaque - (uniquement côté droit) :**
- ZKD droite JODAN + ZKD droite CHUDAN + ZKD droite MAE GERI + ZKD YOKO GERI + ZKD droite MAWASHI GERI . Puis inverser les rôles (tori/uke)
- **Informez votre choix de niveau d'attaque (jodan ou chudan pour réaliser mawashi geri)**
- Si le blocage et la contre-attaque sont libres, la combinaison « UKE WAZA +GYAKU ZUKI » est fortement recommandé.

NIDAN

1 year at 1st *Dan* rank

【KIHON】 IDO KIHON

1. → CHUUDAN JUNZUKI
2. → JODAN OI- ZUKI + CHUDAN GYAKU ZUKI (ZKD)
3. → SANBON RENZUKI
4. ← AGE UKE + SOTO UKE (avec le même bras)+ GYAKUZUKI
5. →UCHIUKE + KIZAMIZUKI + GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI)
6. ← SHUTO UKE + NUKITE (KOKUTSU DACHI + ZENKUTSU)
7. ○→ MAE GERI + MAE GERI (SUR PLACE+ EN AVANÇANT) (ZKD)
8. ○ YOKOGERI KEAGE + YOKOGERI KEKOMI (KIBA DACHI) (des deux côtés)
9. → YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI)
10. → MAWASHIGERI – YOKO URAKEN UCHI + CHUDAN GYAKU ZUKI

【KATA】 TOKUI KATA

【KUMITE】 JIYU KUMITE

SANDAN

2 years at 2nd *Dan* rank

【KIHON】 IDO KIHON en JIYU NI KAMAE (free Kamae)

1. → JODAN KIZAMI ZUKI + JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI
2. ← JODAN AGE UKE + CHUDAN SOTO UKE (avec le même bras) + GYAKUZUKI
3. → CHUDAN UCHIUKE + KIZAMI ZUKI + GYAKU ZUKI (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI)
4. ← SHUTO UKE + KIZAMI MAEGERI+NUKITE (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI)
- 5.→ MAEGERI+GYAKUZUKI / YOKOGERI KEKOMI+ GYAKUZUKI /MAWASHIGERI+GYAKUZUKI
6. → USHIRO GERI
7. ○ *SAN PO GERI* : MAEGERI + YOKEO GERI KEKOMI + USHIRO GERI (3*5* A DROITE ET GAUCHE)

* (SELON DEMANDE DE L'EXAMINATEUR)

【KATA】 TOKUI KATA

【KUMITE】 JIYU KUMITE

YONDAN 3 years at 3rd *Dan* rank

【KIHON】 IDO KIHON JIYU NI KAMAE (FREE KAMAE)

1. → KIZAMI ZUKI + SANBON RENZUKI
2. ← AGEUKE- SOTOUKE (with same arm) + GYAKUZUKI
3. → CHUUDAN UCHIUKE + KIZAMIZUKI + GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI)
4. ← SHUTO UKE + KIZAMI MAEGERI + NUKITE* (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI*)
5. → MAEGERI + JUNZUKI [Jodan Oi ZUKI] + GYAKU ZUKI
6. → KIZAMI MAWASHI GERI + YOKO GERI KEKOMI + GYAKUZUKI
9. **OSAMPOGERI**: MAEGERI + YOKOGERI KEKOMI + USHIROGERI (ZENKUTSU DACHI) (même jambe et des deux côtés)

【KATA】 TOKUI KATA

【KUMITE】 JIYU KUMITE

GODAN 4 years at 4th *Dan* rank

【KIHON】 IDO KIHON JIYU NI KAMAE (FREE KAMAE)

1. → KIZAMI ZUKI + SANBON RENZUKI
2. ← AGEUKE- SOTOUKE (with same arm) + GYAKUZUKI
3. → CHUUDAN UCHIUKE + KIZAMIZUKI + GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI)
4. ← SHUTO UKE + KIZAMI MAEGERI + NUKITE* (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI*)
5. → MAEGERI + JUNZUKI [Jodan Oi ZUKI] + chuudan GYAKU ZUKI
6. → YOKO GERI KEKOMI + GYAKUZUKI
7. → MAWASHI GERI + GYAKUZUKI
9. **OSAMPOGERI**: MAEGERI + YOKOGERI KEKOMI + USHIROGERI (ZENKUTSU DACHI) (même jambe et des deux côtés)

【KATA】

1. From HEIAN SHODAN to TEKKI SANDAN specified by examiner (Question and Answer Session)
2. TOKUI KATA (Question & Answer Session)

【KUMITE】 JIYU KUMITE

ANNEXES

TABLEAU DES COULEURS DE CEINTURES & CORRESPONDANCE KYU

Kyu	Adultes et jeunes > 10ans		
	Couleur de ceinture	<i>Kata kumité</i>	<i>attente</i>
10° kyu	BLANCHE		
9°kyu	BLANCHE 9°kyu	TKK1 G5K	3MOIS
Kari 8			
8°kyu	JAUNE 8° kyu	H1 G5K	3MOIS
Kari 7	VERTE 7° kyu	H1 G5K	3 MOIS
7° kyu			
Kari 6 6°kyu	VERTE 6° kyu	H2 K.I.K	3-6 MOIS
Kari 5 5°kyu	BLEUE 5° kyu	H3 K.I.K	6 MOIS
Kari 4 4°kyu	BLEUE 4° kyu	H4 K.I.K	6 MOIS
Kari3 3°kyu	MARRON	H5 KIK*	6-8 MOIS
Kari 2 2°kyu	MARRON	TK1 JIK*	6-8 MOIS
Kari 1 1°kyu	MARRON	BD JIK*	1 AN
1°DAN	NOIRE	BD KD JION ENPI J.I.K	1 AN

ATTENDUS EXIGES PAR LE PROGRAMME

CARACTERISTIQUES DU KARATE SHOTOKAN

AMPLITUDE VITESSE FORCE KIME KIAI

ATTENDUS EXIGES

1. Les enfants de moins de 10 ans

* L'enfant connaît les techniques et les réalise avec une forme de base correcte et spontanément.

2. Les ADULTES et plus de 10 ans

8 KYU

IDO KIHON

Le candidat démontre une forme de base correcte.

Spontanéité - Regard vers l'avant coordonné avec la posture du buste - Déplacements en unsoku - Posture : UKE (hanmi) TSUKI (shomen)

KATA

TAIKYOKU SHODAN / HEIAN SHODAN

UKE (hanmi) TSUKI (shomen) - rester les hanches et la tête au même niveau sur tetsui waza

KUMITE

GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

att. pied à l'intérieur - attaque droite dans l'axe - posture correcte

déf. Blocage et contre-attaque en deux temps

7 KYU

IDO KIHON

Le candidat démontre une forme de base **de plus en plus** correcte. Une attention est portée particulièrement sur le déplacement en avançant (→ + Unsoku) réalisé sans faire d'appel du pied avant.

KATA

Perfectionnement des points 8^e kyu

KUMITE

GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

att. pied à l'intérieur - attaque droite dans l'axe - posture correcte

déf. Blocage et contre-attaque en deux temps

6 KYU

IDO KIHON

On attend désormais une plus grande fluidité dans les déplacements et techniques tout en y associant plus de puissance.

KATA

HEIAN NIDAN

position *ko kutsu dachi* - posture du buste (*tachi kata*) - *gyaku hamni* - regard vers l'avant et coordonné avec les changements de direction.

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

ATT : un engagement est attendu dès le « *gedan barai kamae* » exécuté avec vitesse. Les attaques seront fluides et réalisées avec Force/vitesse.

DEF : les positions et blocages sont fixés.

5 KYU

❖ A partir de ce niveau l'examen se tient lors des regroupements ou certains stage

IDO KIHON

Le candidat pivote les hanches pendant *renzoku-waza*. Les techniques sont claires et correctes, notamment, les techniques de main et elles sont réalisées avec puissance et vitesse. Une attention est portée particulièrement sur le déplacement en reculant (← *Unsoku*) réalisé sans décoller le talon. La coordination sur la forme *gyaku(*)* commence à être maîtrisée.

Une attention particulière est portée au *sokuto* pendant les *yoko geri* et à la différenciation de la trajectoire entre *yoko geri keage* et *yoko geri kekomi*.

KATA

HEIAN SANDAN

Une attention particulière est portée sur la bonne réalisation de la position *Kiba dachi*

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

* ATT : les attaques puissantes avec engagement, qui peuvent atteindre la cible sont valorisées.

DEF : L'utilisation de *TAI SABAKI* n'est pas autorisée. Les blocages + contre-attaque sont réalisés en UN SEUL TEMPS, en utilisant *Hanmi* + *shomen*.

4 KYU

IDO KIHON

Tous les attendus des kyu précédents doivent être appropriés. EN kihon, comme en kata le candidat doit démontrer une exactitude technique et agit avec puissance et engagement. La coordination sur la forme *gyaku(*)* est maîtrisée avec *hikite* dans le temps intermédiaire. La différenciation de la trajectoire entre *yoko geri keage* et *yoko geri kekomi* est maîtrisée. Sur tous les coups de pieds *hiki ashi* est correctement utilisé.

KATA

HEIAN YONDAN

*Un contrôle des mouvements lents au début du kata est attendu et doit être démontré avec une synchronisation pieds/poings (*te ashi doji*)

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

* ATT : les attaques sont puissantes, engagées et ciblées. *(Il en est de même pour les contre-attaques en défense).*

DEF : L'utilisation de *TAI SABAKI* n'est pas autorisée. Les blocages + contre-attaque sont réalisés en UN SEUL TEMPS, en utilisant *Hanmi* + *shomen*.

3 KYU

❖ EXAMEN REGIONAL

A ce niveau le candidat est capable de démontrer des techniques réalisées avec Force, amplitude et vitesse. Les distances de travail occasionnant des amplitudes différentes (petites ou grandes) sont réalisées avec puissance, précision et contrôle. Les déplacements sont à hauteur constante.

IDO KIHON

KATA

HEIAN GODAN

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

ATT : les attaques dans l'axe sont puissantes, engagées et ciblées. Il s'agit de coller à l'adversaire. Une attention particulière est portée à l'équilibre dans le YOKO GERI KEKOMI.
DEF : L'utilisation de TAI SABAKI n'est pas autorisée. Les contre-attaques en défense sont réalisées en UN SEUL TEMPS. Les blocages démontrent une confiance en soi. L'attaque est acceptée avec un déplacement très rapide.

2 Kyu

Les attendus de 2^{ème} kyu sont affinés et précis .

KATA

TEKKI SHODAN

* Ce kata nécessite de réaliser des techniques latérales. Le candidat veillera à démontrer l'utilisation d'une force latérale. Les mouvements de buste, fixés par un Kiba Dachi stable et enraciné, sont souples et fluides.

KUMITE

JYU IPPON KUMITE

L'attaquant fixe la distance. Fixer avant de libérer les techniques en attaque et défense.
Att : démontrer un réel état d'esprit de combattant dans l'annonce et la réalisation de l'attaque. Se donner la distance nécessaire pour déplacer le corps très rapidement et attaquer précisément la cible annoncée. Ce n'est plus un exercice de répétition avec partenaire. C'est un kumite avec adversaire.

1 Kyu

A ce niveau d'examen, le candidat démontre que ses habiletés sont utilisées pleinement . Toutes les exigences des kyu précédents sont appropriées, maîtrisées et démontrées. L'équilibre, la vitesse, la puissance des qualités exigées dans chaque réalisation.

Le candidat démontre les techniques et enchaînements avec facilité. Cette facilité est descriptible par l'aisance et le naturel dans l'exécution des techniques. Ce naturel doit être profitable au kime (rapidité et puissance). Les techniques (mains et jambes) sont aisées, instantanées, dynamiques. Les déplacements sont à hauteur constantes et les pivots démontrent une maîtrise de l'équilibre.

Puissance adaptée et propice à une exécution RAPIDE (relâchement-contraction - explosivité). Blocages et contre-attaque en un temps avec une respiration synchronisée.

KATA

Au choix dans la liste mentionnée - Maîtrise du kata sélectionné par le candidat

KUMITE

JYU IPPON KUMITE