

# Programme des Passages de Grades

## 7<sup>ème</sup> kyu (jaune)

- 2- Condition physique :      Pompes : 20  
    Abdos : 20  
    Flexions : 20
- 2- Kihon:      Connaître la 1<sup>ère</sup> technique en croix.
- 3- Connaître les katas :      Tachi kata I  
    Heian Shodan
- 3- Kumité:      a- Hokei kumite du Heian Shodan  
    b- Les bunkai (explications) du kata Heian Shodan  
    c- Jyu kumite selon les règles des passages de grades
- 4- Vocabulaire :      Tachi kata I (positions des pieds)

## Du 7<sup>ème</sup> kyu au 6<sup>ème</sup> kyu (orange)

- 1- Condition physique :      Pompes : 30  
    Abdos : 30  
    Flexions : 30
- 2- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 3- Kihon:      Connaître la 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> technique en croix.
- 4- Connaître les katas :      Tachi kata II  
    Heian Nidan  
    Heian Sandan
- 5- Kumité:      a- Hokei kumite du Heian Nidan et Heian Sandan  
    b- Les bunkai des katas Heian Nidan et Heian Sandan  
    c- Jyu kumite selon les règles des passages de grades
- 6- Vocabulaire :      Tachi kata II (jambes)

## Du 6<sup>ème</sup> kyu au 5<sup>ème</sup> kyu (verte)

- 1- Condition physique :        Pompes : 40  
  Abdos : 40  
  Flexions : 40
- 2- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 3- Kihon:        Connaître la 4<sup>ème</sup> technique en croix.
- 4- Connaître le kata :        Heian Yondan.
- 5- Kumité:        a- Hokei kumite du Heian Yondan  
                          b- Connaître les bunkai du kata Heian Yondan.  
                          c- Jyu kumite selon les règles des passages de grades
- 6- Vocabulaire :        Tachi kata II (poings fermés)

## Du 5<sup>ème</sup> kyu au 4<sup>ème</sup> kyu (bleue)

- 1- Condition physique :        Pompes : 50  
  Abdos : 50  
  Flexions : 50
- 2- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 3- Kihon:        Connaître la 5<sup>ème</sup> technique en croix. Mélanger les 4 premières techniques en croix selon les ordres des examinateurs.
- 4- Connaître les katas :        Heian Godan et un kata de la **liste A**
- 5- Kumité:        a- Hokei kumite du Heian Godan  
                          b- Connaître les bunkai du kata Heian Godan et du kata présenté (liste A).  
                          c- Jyu kumite selon les règles des passages de grades
- 6- Vocabulaire :        Tous les mouvements des katas présentés
- 7- Stages :        Avoir participé à minimum 1 stage dans les 12 mois précédent le passage de grade.  
                          Les entraînements spéciaux (avec d'autres instructeurs) dans nos dojos et les préparations Shiken ne sont pas considérés comme des stages).



## Du 3<sup>ème</sup> kyu au 2<sup>ème</sup> kyu (marron)

- 1- Condition physique :      Pompes : 50  
   Abdos : 50  
   Flexions : 100

Le PAF se fera lors de l'inscription au passage de grade et est éliminatoire.

2- Connaître la matière du programme des grades précédents.

3- Kihon:            1 kihon inventé de minimum 5 mouvements (à présenter "seul" et "avec adversaire") + intégrer les principes de Tenshin Happo

4- Kata :            2 katas de la **liste B** (différents de celui du grade précédent)

5- Kumité:        a- Jyu ippon kumite : défense à droite et à gauche sur oi tsuki jodan, oi tsuki chudan, gyaku tsuki, mawashi tsuki, mae geri chudan, mawashi geri, yoko geri, ura mawashi geri, ushiro geri (avec finalisation au sol et démontrer Tenshin Happo (8 directions)  
                                 b- Bunkai à droite et à gauche des katas présentés  
                                 c- Jyu kumite selon les règles des passages de grades et championnats

6- Close combat :    a-Les séries « coups » (à droite et à gauche) de façon fluide avec mise au sol différente.  
                                 b-Les séries « prises » (à droite et à gauche) de façon fluide avec mise au sol différente. (à partir du 1/9/2017)

7- Vocabulaire :    Tous les mouvements présentés (katas, kihons, kumité, close combat)

8- Stages :        Avoir participé à minimum 3 stages (dont minimum 1 stage Shitokai Belgium) dans les 12 mois précédent le passage de grade.  
                                 Les entraînements spéciaux (avec d'autres instructeurs) dans nos dojos et les préparations Shiken ne sont pas considérés comme des stages).

9-Âge :            Avoir minimum 12 ans

### **Remarques :**

*Le candidat qui échoue à son passage devra attendre 1 an avant de pouvoir représenter l'examen.*

*Tout candidat inscrit mais étant dans l'impossibilité de s'y présenter (maladie, cas de force majeure, ...) devra en informer les examinateurs au plus vite. Toute absence **injustifiée** entrainera une période d'attente de 1 an avant de pouvoir représenter son examen.*



## Listes des katas (tokui katas)

### Liste A

Aoyagi	Myojo	Gekisai Dai (I ou II)
Juroku	Matsukase	Naifanshi (I, II, III)

Le candidat qui présente un Gekisai ou un Naifanshi ne peut choisir de présenter une autre version lors du prochain passage.

Exemple: Si le kata pour le passage du 2<sup>ème</sup> kyu est Naifanshi Nidan, le candidat ne peut pas présenter les katas Naifanshi Shodan ou Sandan pour le 1<sup>er</sup> kyu.

### Liste B

Bassai Dai	Matsumura No Rohai	Seienshin
Seisan	Saifa	Niseishi
Seipai	Shisochin	Sanseru
Kosokun Dai	Kururunfa	Gojushiho

Si le candidat désire présenter un autre kata Shito-Ryu **plus élevé**, il peut demander une dérogation lors de l'inscription au passage de grade.