

Programme des Passages de Grades

7^{ème} kyu (jaune)

- 1- Kihon: Connaître la 1^{ère} technique en croix.
- 2- Connaître les katas : Tachi kata I (positions des pieds)
 Tachi kata II (positions des jambes)
 Pinan Shodan
- 3- Kumité: a- Les bunkai (explications) du kata Pinan Shodan
 b- Jyu kumite selon les règles des passages de grades
- 4- Vocabulaire : Tachi kata I (jambes)

Du 7^{ème} kyu au 6^{ème} kyu (orange)

- 1- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 2- Kihon: Connaître la 2^{ème} et 3^{ème} technique en croix.
- 3- Connaître les katas : Pinan Nidan et Pinan Sandan
- 4- Kumité: a- Les bunkai des katas Pinan Nidan et Pinan Sandan
 b- Jyu kumite selon les règles des passages de grades
- 5- Vocabulaire : Tachi kata II (jambes)

Du 6^{ème} kyu au 5^{ème} kyu (verte)

- 1- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 2- Kihon: Connaître la 4^{ème} technique en croix.
- 3- Connaître le kata : Pinan Yondan.
- 4- Kumité: a- Connaître les bunkai du kata Pinan Yondan.
 b- Jyu kumite selon les règles des passages de grades
- 5- Vocabulaire : Tachi kata I + Tachi kata II (jambes + poings fermés)

Du 5^{ème} kyu au 4^{ème} kyu (bleue)

- 1- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 2- Kihon: Connaître la 5^{ème} technique en croix.
- 3- Connaître les katas : Pinan Godan et Naifanshi Shodan
- 4- Kumité: a- Connaître les bunkai du kata Pinan Godan.
b- Jyu kumite selon les règles des passages de grades
- 5- Vocabulaire : Tous les mouvements des 5 Pinans

Du 4^{ème} kyu au 3^{ème} kyu (marron)

- 1- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 2- Kihon: Connaître les 5 techniques en croix.
- 3- Connaître les katas: Juruku et un kata de la liste.
- 4- 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.
b- Bunkai à droite et à gauche des 5 Pinans et des katas supérieurs
c- Jyu kumite selon les règles des passages de grades et championnats
- 5- Vocabulaire : Tous les mouvements présentés (katas, kihons, kumité)

Du 3^{ème} kyu au 2^{ème} kyu (marron)

- 1- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 2- Kihon: Connaître les 5 techniques en croix + 1 kihon inventé de minimum 3 mouvements (à présenter "seul" et "avec adversaire")
- 3- Connaître deux katas de la liste différents de ceux du grade précédent
- 4- 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.
b- Bunkai à droite et à gauche des katas présentés
c- Jyu kumite selon les règles des passages de grades et championnats
- 5- Vocabulaire : Tous les mouvements présentés (katas, kihons, kumité)
- 6- Stages : Avoir participé à minimum 2 activités (stages ou championnats) (dont minimum 1 stage Shitokai Belgium) depuis le grade précédent.



Du 2^{ème} kyu au 1^{er} kyu (marron)

- 1- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 2- Kihon: a- Les cinq techniques en croix + 2 kihons inventés de minimum 3 mouvements (à présenter "seul" et "avec adversaire")
 b- Les kihons pour le passage du 1^{er} Dan
- 3- Connaître deux katas de la liste différents de ceux des grades précédents
- 4- 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.
 b- Bunkai à droite et à gauche des katas présentés
 c- Jyu kumite selon les règles des passages de grades et championnats
- 5- Vocabulaire : Tous les mouvements présentés (katas, kihons, kumité)
- 6- Stages : Avoir participé à minimum 3 activités (stages ou championnats) (dont minimum 1 stage Shitokai Belgium) depuis le grade précédent.

La liste des katas (tokui katas)

Bassai Dai
Matsukase

Matsumura No Rohai
Niseishi

Seienshin
Seipai

Si le candidat désire présenter un autre kata Shito-Ryu **plus élevé**, il peut demander une dérogation.