

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- Kunité: 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- Kunité: 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- Kunité: 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 (avec finalisation au sol).
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)
- 6- Stages : Avoir participé à minimum 1 stage depuis le grade précédent.
- 7-Âge : Avoir minimum 10 ans

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 (avec finalisation au sol).
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 stages (dont minimum 1 stage Shitokai Belgium) depuis le grade précédent.
- 7-Âge : Avoir minimum 12 ans



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 (avec finalisation au sol).
 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 stages (dont minimum 1 stage Shitokai Belgium) depuis le grade précédent.
- 7-Âge : Avoir minimum 14 ans

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.