



Programme des passages de grade

7^{ème} kyu (jaune)

- 1- Condition physique : Pompes : 20
 Abdos : 20
 Flexions : 20
- 2- Kihon: Kihon kata I
- 3- Katas : Tachi kata I
 Heian Shodan
- 4- Kumité: Jyu kumite selon les règles des passages de grade
- 5- Vocabulaire : Tachi kata I (positions des pieds)

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

- 1- Condition physique : Pompes : 30
 Abdos : 30
 Flexions : 30
- 2- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 3- Kihon: Kihon kata II
 Kihon kata III
- 4- Katas : Tachi kata II (positions + défenses poings fermés)
 Heian Nidan
 Heian Sandan
- 5- Kumité: Jyu kumite selon les règles des passages de grade
- 6- Vocabulaire : Tachi kata II (positions + défenses poings fermés)



Du 6^{ème} kyu au 5^{ème} kyu (verte)

- 1- Condition physique : Pompes : 40
 Abdos : 40
 Flexions : 40
- 2- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 3- Kihon: Kihon kata IV
 Mélange des différents kihon kata
- 4- Kata : Tachi kata II (positions + défenses mains ouvertes)
 Heian Yondan.
- 5- Kumité: Jyu kumite selon les règles des passages de grade
- 6- Vocabulaire : Tachi kata II (positions + défenses mains ouvertes)

Du 5^{ème} kyu au 4^{ème} kyu (bleue)

- 1- Condition physique : Pompes : 50
 Abdos : 50
 Flexions : 50
- 2- Connaître la matière du programme des grades précédents.
- 3- Kihon: Mélange des différents kihon kata
- 4- Katas : Heian Godan + 1 Heian à tirer au sort
 1 kata de la **liste A**
- 5- Bunkai : Bunkai des 5 Heian et du kata supérieur présenté.
- 6- Kumité: Jyu kumite selon les règles des passages de grade
- 7- Vocabulaire : Tous les mouvements des katas présentés
- 8- Stages : Avoir participé à minimum 1 stage dans les 12 mois précédant 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 4^{ème} kyu au 3^{ème} kyu (marron)

1- Condition physique : Pompes : 50
 Abdos : 50
 Flexions : 75

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- Katas: 1 Heian à tirer au sort
 Un kata de la **liste A** (différent de celui du grade précédent)
 Un kata de la **liste B**.

4- Bunkai : Bunkai des 5 Heian et des katas supérieurs présentés.

5- Kumité: a- Hokei kumite des 5 Heian
 b- Jyu kumite selon les règles des passages de grade et championnats

6- Close combat : Les séries « coups » (à droite et à gauche) de façon fluide sans mise au sol.

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

8- Stages : Avoir participé à minimum 2 stages dans les 12 mois précédant 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 10 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.*



Du 3^{ème} kyu au 2^{ème} 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 (8 directions)

4- Kata : 1 Heian à tirer au sort
 1 kata de la **liste B** (différent de celui du grade précédent)
 1 kata de la **liste C**

5- Bunkai : Bunkai des 5 Heian et des katas supérieurs présentés.

6- Kumité: a- Hokei kumite des 5 Heian
 b- Jyu kumite selon les règles des passages de grades et championnats

7- Close combat : Les séries « coups » (à droite et à gauche) de façon fluide avec mise au sol différente.

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

9- Stages : Avoir participé à minimum 3 stages (dont minimum 1 stage Shitokai Belgium) dans les 12 mois précédant 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).

10-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.*



Du 2^{ème} kyu au 1^{er} 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: a- 1 kihon inventé de minimum 5 mouvements (à présenter "seul" et "avec adversaire") + intégrer les principes de Tenshin Hoppo et Uke No Go Gensoku (5 principes de défense).
 b- Les kihons pour le passage du 1^{er} DAN

4- Kata : 1 kata de la **liste B** (différent de ceux des grades précédents) à tirer au sort lors de l'inscription au passage !
 1 kata de la **liste C** (différent de celui du grade précédent)
 1 Heian à tirer au sort

5- Bunkai : Bunkai des 5 Heian et des katas supérieurs présentés.

6- Kumité: a- Hokei kumite des 5 Heian
 b- Jyu kumite selon les règles des passages de grade et championnats

7- Close combat : Travail personnel sur les séries « coups » (à droite et à gauche) de façon fluide avec mise au sol différente.

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

9- Stages : Avoir participé à minimum 3 stages (dont minimum 1 stage Shitokai Belgium) dans les 12 mois précédant 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).

10-Âge : Avoir minimum 14 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 tokui katas

Liste A

Juroku
Tensho

Sanchin

Naifanshi I

Attention : uniquement la version WSKF des katas sera acceptée !

Liste B

Bassai Dai
Seienshin

Sepai
Kosokun Dai

Matsukase

Attention : uniquement la version WSKF des katas sera acceptée !

Liste C

Jion
Jiin
Jitte
Saifa
Seisan
Nipaipo
Ananko

Matsumura No Rohai
Matsumura No Seisan
Sochin
Shisochin
Gojushiho
Wanshu
Chinto

Kosokun Sho
Shiho Kosokun
Sanseru
Suparimpei
Kururunfa
Shinpa

Attention : uniquement la version WSKF des katas sera acceptée !