



version Juin 2024



8ème kyu

KIHON

Oi zuki jodan
Oi zuki chudan
Gyaku zuki
Age uke (av /arr)
Uchi uke (av /arr)
Soto uke (av /arr)
Gedan barai (av /arr)
Shuto uke KKD (av /arr)

Mae geri ZKD
Yoko geri keage KBD

KUMITE

Go on kumite (1,2 et 3) hidari

KATA

Heian shodan

7ème kyu

KIHON

Oi zuki jodan
Oi zuki chudan

Age uke gyaku zuki (av /arr)
Soto uke gyaku zuki (av /arr)
Uchi uke gyaku zuki (av /arr)
Gedan barai gyaku zuki (av /arr)
Shuto uke KKD+nukite ZKD (av /arr)

Mae geri ZKD
Mawashi geri ZKD
Yoko geri keage KBD
Yoko geri kekomi KBD

KUMITE

San bon kumite hidari(1,2 et 3)

KATA

Heian nidan

6ème kyu

KIHON

Oi zuki jodan ZKD
Oi zuki chudan
Sanbon zuki

Age uke gyaku zuki (av /arr)
Soto uke gyaku zuki (av /arr)
Uchi uke gyaku zuki (av /arr)
Gedan barai gyaku zuki (av /arr)
Shuto uke KKD+nukite ZKD (av /arr)

Mae geri ZKD
Mawashi geri ZKD
Yoko geri keage KBD
Yoko geri kekomi KBD

KUMITE

San bon kumite hidari/migi (1,2 et 3)

KATA

Heian sandan

5ème kyu

KIHON

Oi zuki jodan
Oi zuki chudan
Sanbon zuki

Age uke gyaku zuki (av /arr)
Soto uke gyaku zuki (av /arr)
Uchi uke gyaku zuki (av /arr)
Gedan barai gyaku zuki (av /arr)
Shuto uke KKD+nukite ZKD (av /arr)

Mae geri chudan ZKD
Mae ren geri chudan – jodan
Mawashi chudan
Mawashi jodan
yoko geri kekomi
Uchiro geri chudan

KUMITE

Kihon ippon kumite

Jodan (1,2 et 3)
Chudan (1,2 et 3)
Mae geri (1,2 et 3)

KATA

Heian yondan



4ème kyu

KIHON

Sanbon tsuki
Gyaku sanbon tsuki (chudan/jodan/chudan)

Age uke gyaku tsuki (av /arr)
Soto uke ZKD – yoko enpi KBD –
uraken uchi KBD (av /arr)
Uchi uke ZKD – kizami zuki jodan – gyaku tsuki (av /arr)
Shuto uke KKD+nukite ZKD (av /arr)

Mae ren geri chudan – jodan
Ushiro geri ZKD
Mae geri chudan FDC
Mawashi geri chudan FDC
Yoko geri keage chudan FDC
Yoko geri kekomi chudan FDC

KUMITE

Kihon ippon kumite hidari

Jodan (1 à 5)
Chudan (1 à 5)
Maegeri (1 à 5)
Yoko geri (1 à 3)
Mawashi geri (1 à 3)

KATA

Heian godan

3ème kyu

KIHON

Sanbon tsuki
Gyaku sanbon tsuki (chudan/jodan/chudan)

Age uke uraken gyaku tsuki (av /arr)
Soto uke ZKD – yoko enpi KBD – uraken uchi KBD –
Gyaku zuki ZKD (av /arr)
Uchi uke ZKD – kizami zuki jodan – gyaku tsuki (av /arr)
Gedan barai uraken gyaku tsuki (av /arr)
Shuto uke KKD+kezami mae geri+gyaku tsuki ZKD (av /arr)

Mae geri + mawashi geri + yoko geri +
ushiro geri en avançant

Mae geri, yoko geri, ushiro geri, mawashi
geri sur place puis avancer

Shi ho gyaku

Test d'endurance (inclus sparring)

KUMITE

Kihon ippon kumite imposé hidari/migi

Jodan (1 à 5)
Chudan (1 à 5)
Maegeri (1 à 5)
Yoko geri (1 à 3)
Mawashi geri (1 à 3)

KATA

Tekki shodan
Bassai dai

SELF DEFENSE

3 attaques au choix avec partenaire au choix

2ème kyu

KIHON

Mae geri – jun zuki – gedan barai ZKD
Gyaku zuki – mae geri – jun zuki – gedan barai ZKD
Mawashi geri – gyaku zuki – gedan barai ZKD
Mae geri – mawashi geri ZKD
Kizami yoko geri kekomi – ushiro geri ZKD
Mae ren geri chudan – jodan ZKD

Uchi barai KKD kezami mae geri shuto
uchi ZKD gyaku tsuki ZKD

Yoko geri keage – yoko geri kekomi KBD (2 sur 1 pas)
Mae geri – Mawashi geri (2 sur 1 pas)

KUMITE

Jiyu ippon kumite hidari (au choix)

Jodan (1 et 2)
Chudan (1 et 2)
Mae geri (1 et 2)
Yoko geri (1)
Mawashi geri (1)

KATA

Kanku dai

SELF DEFENSE

3 attaque avec préparation 5 minutes avec
partenaire au choix

1er kyu

KIHON

Sanbon zuki 1 jodan - 2 chudan ZKD (av)
Jodan age uke - gedan barai - gyaku zuki ZKD
Gyaku sanbon zuki chudan - jodan - chudan ZKD (av)
Chudan soto uke ZKD - yoko empi KBD -
uraken uchi ZKD - gyaku zuki ZKD (arr)

Chudan uchi uke - jodan kizami zuki -
mae geri - gyaku zuki ZKD (av)

Shuto uke - kizami geri KKD - nukite ZKD (arr)

Mae geri - mawashi geri - gyaku zuki - gedan barai ZKD
Mae geri - yoko geri kekomi - gyaku zuki - gedan barai ZKI

Yoko keage - yoko kekomi KBD

Kime waza - Gyaku zuki

KUMITE

Jiyu ippon kumite hidari (au choix)

Jodan (2)
Chudan (2)
Mae geri (2)
Yoko geri (2)
Mawashi geri (2)
Ushiro geri (2)
Kizami zuki (2)
Gyaku zuki (2)

KATA

Empi
Jion