



## CONDITIONS DE GRADE (23 septembre 2014)

### DEFINITION :

Le grade est la reconnaissance des progrès de l'individu dans la recherche de la perfection des valeurs humaines par la pratique du Karate-Dô JKA. Cette estimation n'est pas uniquement basée sur les techniques physiques du Karate-Dô JKA, mais englobe l'être humain dans son intégralité, son développement physique et spirituel.

La progression dans les grades est statuée en vertu du degré de développement de l'individu vers la perfection selon le Karate-Dô JKA. Les normes de progression et les critères d'avancement s'expliquent comme suit :

### TYPES DE GRADES :

Trois types de grades :

1. **Grades ordinaires** : état des progrès de l'individu atteints par la pratique physique et spirituelle du Karate-Dô JKA.
2. **Grades extraordinaires** : (recommandé) état des progrès de la personne humaine atteints aussi bien par la pratique persévérante que par le développement du Karate-Dô JKA.
3. **Grades honorifiques** : attribution d'un rang en tant que reconnaissance pour services rendus directement ou indirectement et que soutien au développement du Karate-Dô JKA.

### NORMES POUR LES GRADES ORDINAIRES :

La norme pour chaque niveau de l'évolution est définie comme suit :

- 10 et 9<sup>ème</sup> kyu (ju et ku kyu) : niveau de l'aptitude à exécuter les mouvements les plus simples, les techniques et applications de ces techniques.
- 8-7-6-5-4-3 et 2<sup>ème</sup> kyu (hachi-nana-roku-go-yon-san et ni kyu) : en général, chacun de ces stades exige un niveau de développement technique et spirituel accru.

### DE PLUS :

3<sup>ème</sup> kyu (san kyu) et au dessus : doit avoir la capacité de prendre part à une compétition selon les règles de compétition de la France J.K.A en des techniques contrôlées et effectives.

- 1<sup>er</sup> kyu (ichi kyu) : doit pouvoir exécuter tous les mouvements et les techniques de base, en incluant toutes les techniques de mains et de pieds, avec une application correcte.



**1<sup>er</sup> dan (shodan)** : tous les mouvements du corps et les techniques de base, incluant les techniques de mains et de pieds, doivent pouvoir être utilisés avec une force appréciable et une application correcte dans les combinaisons de base.

**2<sup>ème</sup> dan (nidan)** : a personnellement assimilé et peut exécuter tous les mouvements du corps et les techniques et peut les appliquer à volonté suivant les exigences de la situation.

**3<sup>ème</sup> dan (sandan)** : comprend les principes sous-jacents contenus dans tous les mouvements du corps et les techniques, et peut utiliser ces techniques aussi bien dans des circonstances que dans des conditions variées.

**4<sup>ème</sup> dan (yondan)** : comprend ces principes en des circonstances variées et en plus peut en instruire d'autres dans des applications de base.

**5<sup>ème</sup> dan (godan)** : a pratiqué une recherche dans le domaine des techniques du karaté sur un sujet délimité et a abouti dans cette recherche. (La recherche et son application doivent être tangibles et pouvoir s'appliquer au physique particulier de l'individu).

**6<sup>ème</sup> dan (rokudan)** : a accompli une recherche en karaté dans un domaine profitable aux autres par le caractère universel d'application.

#### **GENERALITES** : (concernant tous les grades mentionnés)

- 1- Technique fondamentale : inclus toutes les positions, les coups, coups indirects, blocages et coups de pieds.
- 2- Pour chaque grade, il est exigé d'avoir rempli les conditions requises pour les grades précédents.

#### **NORMES POUR LES GRADES EXTRAORDINAIRES (RECOMMANDES) :**

- 1- S'est appliqué par un travail assidu, par une pratique continue, un haut développement spirituel, mais est physiquement limité ou handicapé.
- 2- A fourni une aide remarquable en instruisant et par la pratique continue, mais est limité ou manque de technique pour le grade respectif.
- 3- A rempli les conditions nécessaires pour le grade ordinaire, mais pour des circonstances indépendantes n'a pu être évalué selon les procédures exigées de décernement des grades.
- 4- Toutes autres circonstances que celles décrites plus haut et ayant contribué à l'avancement du karaté, telle que la recherche, le développement, la pratique, etc.

## NORMES POUR LES RANGS HONORIFIQUES

Doit mériter d'une manière générale le respect de la communauté par la valeur de son caractère.

Les katas de base sont :

- Taikyoku shodan;
- Heian shodan, Heian nidan, Heian sandan, Heian yondan, Heian godan;
- Tekki shodan, Tekki nidan, Tekki sandan;
- Bassai Dai, Kanku Dai, Jion, Empi, Jitte, Gankaku, Hangetsu.

GRADE	MATIERE DE L'EXAMEN	POINT REMARQUABLE DE L'EXAMEN
<b>10<sup>ème</sup> kyu à 1<sup>er</sup> kyu</b>	<b>Kata</b> : montre une progression technique des kata de base.	<b>8<sup>ème</sup> à 4<sup>ème</sup> kyu</b> vérifier la correction des mouvements pour chaque technique <b>3<sup>ème</sup> à 1<sup>er</sup> kyu</b> vérifier l'utilisation de la puissance dans chaque technique, aussi bien que l'équilibre général.
	<b>Kihon</b> : montre une augmentation progressive du nombre des techniques.	<b>Au 8<sup>ème</sup> kyu</b> on montre des mouvements corrects et un peu de puissance. <b>Au 3<sup>ème</sup> kyu</b> on peut délivrer suffisamment de puissance et montrer du contrôle dans un nombre limité de techniques. <b>Au 1<sup>er</sup> kyu</b> on peut en général exécuter toutes les techniques de base.

GRADE (Suite)	MATIERE DE L'EXAMEN	POINT REMARQUABLE DE L'EXAMEN
	<p><b>Kumité</b> : du 8<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> kyu on montre une augmentation progressive du nombre de techniques.</p> <p><b>Au 1<sup>er</sup> kyu</b> on a acquis toutes les techniques d'attaque et de défense de base.</p>	<p><b>Du 8<sup>ème</sup> au 1<sup>er</sup> kyu</b> vérifier l'utilisation correcte des techniques, la notion du timing, de la distance et l'exécution des techniques.</p> <p><b>Au 1<sup>er</sup> kyu</b>, vérifier chaque attaque et défense pour la correction de la forme, le timing et la distance.</p>

GRADE	MATIERE DE L'EXAMEN	POINT REMARQUABLE DE L'EXAMEN
<b>1<sup>er</sup> dan</b>	<b>Kata</b> : exécute les kata intermédiaires	Vérifier chaque mouvement du corps et technique pour l'utilisation correcte et effective. Regarder aussi si le passage d'une technique à l'autre se fait en souplesse.
	<b>Kihon</b> : exécute les techniques simples et les combinaisons fondamentales.	Même chose, mais doit être capable d'utiliser chaque technique effective.
	<b>Kumité</b> : est capable d'utiliser les techniques de défense et d'attaque à partir de la position de combat libre.	Peut appliquer les techniques de base avec timing et distance corrects à partir de la position de combat libre.

GRADE	MATIERE DE L'EXAMEN	POINT REMARQUABLE DE L'EXAMEN
2 <sup>ème</sup> dan	<b>Kata</b> : kata supérieur	Enchaînement coulant de toutes les techniques en même temps qu'une application correcte des techniques et leur adaptation au physique individuel.
	<b>Kihon</b> : combinaisons de toutes les techniques de base.	Les techniques de retrait sont exécutées d'une manière coulante et sèche avec mouvement correct du corps et adaptation à son propre physique.
	<b>Kumité</b> : ou self-défense. Combat libre ou self défense à partir de multiples positions avec et sans armes.	

GRADE	MATIERE DE L'EXAMEN	POINT REMARQUABLE DE L'EXAMEN
3 <sup>ème</sup> dan	<b>Kata</b> : kata supérieur	Les facteurs sont : contraction et détente, puissance adéquate et vitesse, respiration et sensation, etc.
	<b>Kumité</b> : ou self-défense. Combat libre ou self défense contre plusieurs attaques et de multiples positions avec et sans armes.	Exécution correcte de chaque technique en des circonstances variées, en utilisant un timing, une distance et une stratégie corrects.

GRADE	MATIERE DE L'EXAMEN	POINT REMARQUABLE DE L'EXAMEN
<b>4<sup>ème</sup> dan</b>	<p><b>Kata</b> : kata supérieur</p> <p>Enseignement : doit donner cours et faire les démonstrations lui-même.</p>	<p>Tous les actes dans le kata sont compris à fond aussi bien le mouvement que la signification.</p> <p>Comprend aussi bien les principes de la technique que l'esprit du karaté.</p>

GRADE	MATIERE DE L'EXAMEN	POINT REMARQUABLE DE L'EXAMEN
<b>5<sup>ème</sup> dan</b>	<p><b>Kata</b> : kata supérieur</p> <p>Comprend tous les facteurs repris aussi bien physiques que spirituels.</p> <p>Recherche : présentation d'une technique favorite en même temps que les explications et une démonstration par soi-même.</p>	<p>Doit posséder une compréhension globale de toutes les facettes du kata et doit démontrer la maîtrise du kata.</p> <p>Doit comprendre les principes formels académiques et scientifiques qui soutiennent sa recherche dans le karaté.</p>

GRADE	MATIERE DE L'EXAMEN	POINT REMARQUABLE DE L'EXAMEN
6 <sup>ème</sup> dan	Présentation d'un rapport écrit de recherche sur le karaté	Doit avoir une compréhension exacte des principes du karaté.  Doit être un projet de recherche creusé en profondeur.  Le résultat de la recherche doit être d'application générale bénéfique.

**Les points :**

Il y a 10 points respectivement pour le Kihon, le Kumité et le Kata. Celui qui obtient un total de 30/30 peut se présenter immédiatement à l'examen pour le grade suivant.

En dessous de 24/30 : insuffisant.

Exemple :

Un 10<sup>ème</sup> kyu qui présente le 9<sup>ème</sup> kyu :

avec 24/30 : il réussit le 9<sup>ème</sup> kyu ;

avec 21/30 : il reste 10<sup>ème</sup> kyu.

**Points :**

10 parfait ;  
9,5 presque parfait ;  
9 très bien ;  
8,5 bien ;  
8 suffisant.



Page 8 sur 21

## GRADES JKA

### Programmes des grades KYU et DAN

Légende des signes :

→ → → → → Déplacement en avançant

← ← ← ← ← Déplacement en reculant

#### • **Ju Kyu** (10<sup>ème</sup> kyu)

##### **Kihon :**

1 – Chudan Chokuzuki	Hachiji dachi
2 – Jodan Age uke	Hachiji dachi
3 – Chudan Soto uke	Hachiji dachi
4 – Gedan barai	Hachiji dachi
5 – Mae geri	Heisoku dachi (gedan kakiwake)

• En comptant, 5 fois chaque

#### • **Ku Kyu** (9<sup>ème</sup> kyu)

##### **Kihon :**

1 – Chudan Oi zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
2 – Jodan Age uke	→ → → → →	Zenkutsu dachi
3 – Chudan Soto uke	→ → → → →	Zenkutsu dachi
4 – Mae geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi (gedan kakiwake)

• En comptant, 5 fois chaque



• **Hachi Kyu** (8<sup>ème</sup> kyu)

**Kihon :**

1 – Chudan Oi zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
2 – Jodan Age uke	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
3 – Chudan Soto uke	→ → → → →	Zenkutsu dachi
4 – Shuto uke	→ → → → →	Kokutsu dachi
5 - Mae geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi (gedan kakiwake)
6 - Yoko geri keage		Heisoku dachi (droite et gauche)

**Kata :**

Taikyoku shodan

**Kumite :** Gohon kumite

Jodan Oi zuki

Chudan Oi zuki

• **Nana Kyu** (7<sup>ème</sup> kyu)

**Kihon :**

1 – Chudan Oi zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
2 – Jodan Age uke	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
3 – Chudan Soto uke	→ → → → →	Zenkutsu dachi
4 – Chudan Uchi uke	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
5 – Shuto uke	→ → → → →	Kokutsu dachi
6 – Mae geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi (gedan kakiwake)
7 – Yoko geri keage	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)

**Kata :**

Heian shodan

**Kumite :** Gohon kumite

Jodan Oi zuki

Chudan Oi zuki



• **Roku Kyu** (6<sup>ème</sup> kyu)

**Kihon :**

1 – Chudan Oi zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
2 – Jodan Age uke	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
3 – Chudan Soto uke	→ → → → →	Zenkutsu dachi
4 – Chudan Uchi uke	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
5 – Shuto uke	→ → → → →	Kokutsu dachi
6 – Mae geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi (gedan kakiwake)
7 – Yoko geri keage	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
8 – Yoko geri kekomi	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)

**Kata :**

Heian nidan

**Kumite :** Kihon ippon kumite (ordre d'attaque : droite Jodan et Chudan puis gauche)

Jodan Oi zuki  
Chudan Oi zuki



• **Go Kyu** (5<sup>ème</sup> kyu)

**Kihon :**

1 – Chudan Oi zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
2 – Jodan Age uke & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
3 – Chudan Soto uke & Gyaku zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
4 – Chudan Uchi uke & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
5 – Shuto uke	→ → → → →	Kokutsu dachi
6 – Mae geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi (gedan kakewake)
9 – Yoko geri keage	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
10 – Yoko geri kekomi	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)

**Kata :**

Heian sandan

**Kumite :** Kihon ippon kumite (ordre d'attaque : droite Jodan, Chudan et Mae geri puis gauche)

Jodan Oi zuki  
Chudan Oi zuki  
Chudan Mae geri



• **Yon Kyu** (4<sup>ème</sup> kyu)

**Kihon :**

1 – Chudan Oi zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
2 – Jodan Age uke & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
3 – Chudan Soto uke & Gyaku zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
4 – Chudan Uchi uke & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
5 – Shuto uke & Nukite	→ → → → →	Kokutsu dachi
		puis Zenkutsu dachi
6 – Mae geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi (gedan kakiwake)
7 – Yoko geri keage	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
8 – Yoko geri kekomi	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)

**Kata :**

Heian yondan

**Kumite :** Kihon ippon kumite (ordre d'attaque : droite Jodan, Chudan, Mae geri et Yoko geri kekomi puis gauche)

Jodan Oi zuki

Chudan Oi zuki

Chudan Mae geri

Chudan Yoko geri kekomi

• **San Kyu** (3<sup>ème</sup> kyu)

**Kihon :**

1 – Chudan Oi zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
2 – Jodan Age uke & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
3 – Chudan Soto uke & Yoko enpi	→ → → → →	Zenkutsu dachi
		puis Kiba dachi
4 – Chudan Uchi uke & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
5 – Shuto uke & Nukite	→ → → → →	Kokutsu dachi
		puis Zenkutsu dachi
6 – Mae geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi (gedan kakiwake)
7 – Mae ren geri chudan et jodan	→ → → → →	Zenkutsu dachi
8 – Yoko geri keage	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
9 – Yoko geri kekomi	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
10 – Mawashi geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi

**Kata :**

Heian godan

**Kumite :** Kihon ippon kumite (Kiri kaeshi)

Ordre d'attaque : droite Jodan et Chudan puis gauche.

Pas de Taisabaki.

1. Attaquant : Jodan Oi zuki en avançant et age uke et Gyaku zuki en reculant (droite et gauche)  
Défenseur : Age uke en reculant et Jodan Oi zuki en avançant (droite et gauche)
2. Attaquant : Chudan Oi zuki en avançant et Chudan Soto uke et Gyaku zuki en reculant (droite et gauche)  
Défenseur : Chudan Soto uke en reculant et Chudan Oi zuki en avançant (droite et gauche)

• **Ni Kyu** (2<sup>ème</sup> kyu)

**Kihon :**

1 – Chudan Oi zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
2 – Jodan Age uke & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
3 – Chudan Soto uke & Yoko empi	→ → → → →	Zenkutsu dachi
& Yoko Uraken uchi		puis Kiba dachi
4 – Chudan Uchi uke & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
5 – Shuto uke & Nukite	→ → → → →	Kokutsu dachi
		puis Zenkutsu dachi
6 – Mae geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi (gedan kakiwake)
7 – Mae ren geri chudan et jodan	→ → → → →	Zenkutsu dachi
8 – Yoko geri keage	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
9 – Yoko geri kekomi	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
10 – Mawashi geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi

**Kata :**

Tekki shodan

**Kumite :** Kihon ippon kumite (Kiri kaeshi)

Ordre d'attaque : droite Jodan, Chudan & Mae geri puis gauche.

Pas de Taisabaki.

1. Attaquant : Jodan Oi zuki en avançant et Age uke et Gyaku zuki en reculant (droite et gauche)  
Défenseur : Age uke en reculant et Jodan Oi zuki en avançant (droite et gauche)
2. Attaquant : Chudan Oi zuki en avançant et Chudan Soto uke et Gyaku zuki en reculant (droite et gauche)  
Défenseur : Chudan Soto uke en reculant et Chudan Oi zuki en avançant (droite et gauche)
3. Attaquant : Chudan Mae geri en avançant et Gedan barai et Gyaku zuki en reculant (droite et gauche)  
Défenseur : Gedan barai en reculant et Chudan Mae geri en avançant (droite et gauche)

• **Hitchi Kyu** (1er kyu)

**Kihon :**

1 – Chudan Oi zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
2 – Sanbon ren zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
3 – Jodan Age uke & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
4 – Chudan Soto uke & Yoko empi & Yoko uraken uchi	→ → → → →	Zenkutsu dachi puis Kiba dachi
5 – Chudan Uchi uke & Kizami zuki & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
6 – Gedan barai & Gyaku zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
7 – Shuto uke & Nukite	→ → → → →	Kokutsu dachi puis Zenkutsu dachi
8 – Mae geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi (gedan kakiwake)
9 – Mae ren geri chudan et jodan	→ → → → →	Zenkutsu dachi
10 – Yoko geri keage	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
11 – Yoko geri kekomi	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
12 – Mawashi geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi

**Kata :**

Au choix Bassai Dai ou Kanku Dai

**Kumite :** Jyu ippon kumite (un seul côté : à droite)

Jodan Oi zuki  
Chudan Oi zuki  
Chudan Mae geri  
Chudan Yoko geri kekomi  
Chudan Mawashi geri

• **Shodan** (1<sup>er</sup> dan)

**Kihon :**

1 – Sanbon ren zuki	→ → → → →	Zenkutsu dachi
2 – Jodan Age uke & Chudan Mae geri & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
3 – Chudan Soto uke & Yoko empi & Yoko uraken uchi	→ → → → →	Zenkutsu dachi puis Kiba dachi
4 – Chudan uchi uke & Kizami zuki & Gyaku zuki	← ← ← ← ←	Zenkutsu dachi
5 – Shuto uke & Nukite	→ → → → →	Kokutsu dachi puis Zenkutsu dachi
6 – Mae geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi
7 – Mae ren geri chudan & jodan	→ → → → →	Zenkutsu dachi
8 - Yoko geri keage	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
9 - Yoko geri kekomi	→ → → → →	Kiba dachi (droite et gauche)
10 – Mawashi geri	→ → → → →	Zenkutsu dachi

**Kata :**

Au choix Bassai Daï, Kanku Daï, Empi ou Jion

**Kumite :** Jyu ippon kumite (un seul côté : à droite)

Jodan Oi zuki  
Chudan Oi zuki  
Chudan Mae geri  
Chudan Yoko geri kekomi  
Chudan Mawashi geri



**GRADES**  
(du 10<sup>ème</sup> Kyu au 1<sup>er</sup> Dan)

NOMBRE DE COURS REQUIS	ATTENTE	CONDITIONS	DENOMINATION	CEINTURE
24	3 mois	Réussir le programme de l'examen 10 <sup>ème</sup> Kyu	10 <sup>ème</sup> Kyu	Blanche
24	3 mois	Réussir le programme de l'examen 9 <sup>ème</sup> Kyu	9 <sup>ème</sup> Kyu	Blanche
24	3 mois	Réussir le programme de l'examen 8 <sup>ème</sup> Kyu	8 <sup>ème</sup> Kyu	Jaune
24	3 mois	Réussir le programme de l'examen 7 <sup>ème</sup> Kyu	7 <sup>ème</sup> Kyu	Orange
24	3 mois	Réussir le programme de l'examen 6 <sup>ème</sup> Kyu	6 <sup>ème</sup> Kyu	Verte
24	3 mois	Réussir le programme de l'examen 5 <sup>ème</sup> Kyu	5 <sup>ème</sup> Kyu	Bleue
32	4 mois	Réussir le programme de l'examen 4 <sup>ème</sup> Kyu	4 <sup>ème</sup> Kyu	Bleue
32	4 mois	Réussir le programme de l'examen 3 <sup>ème</sup> Kyu	3 <sup>ème</sup> Kyu	Marron
32	4 mois	Réussir le programme de l'examen 2 <sup>ème</sup> Kyu	2 <sup>ème</sup> Kyu	Marron
32	4 mois	Réussir le programme de l'examen 1 <sup>er</sup> Kyu	1 <sup>er</sup> Kyu	Marron
	1 année	Réussir le programme de l'examen 1 <sup>er</sup> Dan	1 <sup>er</sup> Dan JKA *	Noire

\* A partir de 16 ans

• **Nidan** (2<sup>ème</sup> dan) (minimum 1 an après avoir obtenu Shodan)

**Kihon :**

1 – Sanbon ren zuki (jiyu na kamae)	→ → →	Zenkutsu dachi
2 – Mae geri & Oi tuski (jiyu na kamae)	→ → →	Zenkutsu dachi
3 – Jodan Age uke & Chudan Soto uke (même bras) & Gyaku zuki	← ← ←	Zenkutsu dachi
4 – Gedan barai & Chudan oi tsuki & Chudan oi tsuki	← → → →	Zenkutsu dachi Zenkutsu dachi
5 – Shuto uke & Kizami Mae geri & Nukite	← ← ←	Kokutsu dachi puis Zenkutsu dachi
6 - Yoko geri keage & Yoko geri kekomi	→ → →	Kiba dachi (changement de jambe)
7 - Yoko geri kekomi & Gyaku zuki (jiyu na kamae)	→ → →	Zenkutsu dachi
8 – Mawashi geri & Gyaku zuki (jiyu na kamae)	→ → →	Zenkutsu dachi

**Kata :**

Tokui kata

**Kumite :**

Jiyu kumite



• **Sandan** (3<sup>ème</sup> dan) (minimum 2 ans après avoir obtenu Nidan)

**Kihon :**

1 – Sanbon ren zuki (jiyu na kamae)	→ → →	Zenkutsu dachi
2 – Jodan Age uke & Chudan Soto uke (même bras) & Gyaku zuki	← ← ←	Zenkutsu dachi
3 – Chudan uchi uke & Kizami zuki & Gyaku zuki	→ → →	Kokutsu dachi puis Zenkutsu dachi
4 – Shuto uke & Kizami Mae geri & Nukite	← ← ←	Kokutsu dachi puis Zenkutsu dachi
5 – Age uke & Mawashi geri & Uraken uchi & Chudan oi tsuki	←	Zenkutsu dachi
6 – Mae geri & Yoko geri kekomi & Mawashi geri & Gyaku zuki	→ → →	Zenkutsu dachi
7 - Mae geri & Yoko geri kekomi & Ushiro geri	→ → →	Zenkutsu dachi (changement de jambe) (sur place, même jambe)

**Kata :**

Tokui kata

**Kumite :**

Jiyu kumite



- **Yondan** (4<sup>ème</sup> dan) (minimum 3 ans après avoir obtenu Sandan)

**Kihon :**

1 – Sanbon ren zuki (jiyu na kamae)	→ → →	Zenkutsu dachi
2 – Chudan uchi uke & Kizami zuki & Gyaku zuki	← ← ←	Kokutsu dachi puis Zenkutsu dachi
3 – Shuto uke & Kizami Mae geri & Nukite	→ → →	Kokutsu dachi puis Zenkutsu dachi
4 - Mae geri & Yoko geri kekomi (même jambe) & Gyaku zuki	→ → →	Zenkutsu dachi
5 - Mae geri & Yoko geri kekomi & Ushiro geri		Zenkutsu dachi (sur place même jambe)
6 - Gyaku zuki		(épreuve de contrôle sur stylo bougeant)

**Kata :**

Tokui kata

Shitei kata (sélectionné par l'examineur entre heian shodan, nidan, sandan, yondan, godan et tekki shodan)

**Kumite :**

Jiyu kumite



Page 21 sur 21

- **Godan** (5<sup>ème</sup> dan) (minimum 4 ans après avoir obtenu Yondan)

**Kihon :**

1 - Gyaku zuki (épreuve de contrôle sur stylo bougeant)

**Kata :**

Tokui kata

Shitei kata (sélectionné par l'examineur entre heian shodan, nidan, sandan, yondan, godan et tekki shodan)

**Kumite :**

Jiyu kumite

- **Rokudan** (6<sup>ème</sup> dan) (JKA HQ uniquement) (minimum 5 ans après avoir obtenu Godan)

**Kata :**

Tokui kata

Sentei kata (Bassai Dai, Kanku Dai, Empi ou Jion)

**Kumite :**

Jiyu kumite

- **Nanadan** (7<sup>ème</sup> dan) (JKA HQ uniquement) (minimum 6 ans après avoir obtenu Rokudan)

**Kata :**

Tokui kata

Thèse de recherche

**Kumite :**

Jiyu kumite

- **Hachidan** (8<sup>ème</sup> dan) & **Kudan** (9<sup>ème</sup> dan) (JKA HQ uniquement)

Recommandation du shihankai