



Programme d'examen de Ceinture Blanche (9° Kyu) à Ceinture Jaune 1° niveau (8° Kyu)

KIHON

- OIZUKI (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- AGEUKE (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- SOTOUKE (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- GEDANBARAI (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- UCHIUKE (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- MAEGERI (5 pas aller/retour)
- GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en reculant)

KATA

- TAIKYOKU SHODAN (太教 初段)

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN et CHUDAN)



Programme d'examen de Ceinture Jaune 1° niveau (8° Kyu) à Ceinture Jaune 2° niveau (7° Kyu)

KIHON

- OIZUKI (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- AGEUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- UCHIUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- SHUTOUKE (5 pas en avant et 5 pas en reculant)
- MAEGERI (5 pas aller/retour)
- YOKOGERI (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)

KATA

- HEIAN SHODAN (平安 初段)

KUMITE

- GOHON KUMITE (combat sur 5 pas JODAN et CHUDAN)



Programme d'examen de Ceinture Jaune 2° niveau (7° Kyu) à Ceinture Orange 1° niveau (6° Kyu)

KIHON

- OIZUKI (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- AGEUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- UCHIUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- SHUTOUKE (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- MAEGERI (5 pas aller/retour)
- YOKOGERI KEAGE (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)
- YOKOGERI KEKOMI (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)

KATA

- HEIAN NIDAN (平安二段)

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN et MAEGERI)
(en partant de la garde à gauche et à droite)



Programme d'examen de Ceinture Orange 1° niveau (6° Kyu) à Ceinture Orange 2° niveau (5° Kyu)

KIHON

- OIZUKI (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- AGEUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- UCHIUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- SHUTOUKE (5 pas en avant et 5 pas en arrière)
- MAGERI (5 pas aller/retour)
- MAWASHIGERI (5 pas aller/retour)
- YOKOGERI KEAGE (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)
- YOKOGERI KEKOMI (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)

KATA

- HEIAN SANDAN (平安三段)

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN et MAE GERI)
(en partant de la garde à gauche et à droite)
- SANBON KUMITE (JODAN, CHUDAN et MAE GERI)
(en partant de la garde à gauche et à droite)



Programme d'examen de Ceinture Orange 2° niveau (5° Kyu) à Ceinture Verte 1° niveau (4° Kyu)

KIHON

- SANBONZUKI (5 pas en avant)
- AGEUKE GYAKUZUKI (5 pas en arrière)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 pas en arrière)
- UCHIUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant)
- SHUTOUKE NUKITE (5 pas en arrière)
- MAEGERI (5 pas aller/retour)
- MAWASHIGERI (5 pas aller/retour)
- YOKOGERI KEAGE (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)
- YOKOGERI KEKOMI (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)

KATA

- HEIAN YONDAN (平安四段)

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI et MAWASHIGERI)
(en partant de la garde à gauche et à droite)



Programme d'examen de Ceinture Verte 1° niveau (4° Kyu) à Ceinture Verte 2° niveau (3° Kyu)

KIHON

- SANBONZUKI (5 pas en avant)
- AGEUKE GYAKUZUKI (5 pas en arrière)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (5 pas en avant)
- GEDANBARAI GYAKUZUKI (5 pas en arrière)
- UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI (5 pas en avant)
- SHUTOUKE NUKITE (5 pas en arrière)
- MAEGERI (5 pas aller/retour)
- MAWASHIGERI (5 pas aller/retour)
- YOKOGERI KEAGE (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)
- YOKOGERI KEKOMI (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)
- RENGARI – MAEGERI – MAEGERI (en changeant de jambe)

KATA

- HEIAN GODAN (平安五段)

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI e MAWASHIGERI)
(en partant de la garde à gauche et à droite)



Programme d'examen de Ceinture Verte 2° niveau (3° Kyu) à Ceinture Bleue (2° Kyu)

KIHON

- SANBONZUKI (5 pas en avant)
- AGEUKE GYAKUZUKI (5 pas en arrière)
- UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI (5 pas en avant)
- SOTOUKE GYAKUZUKI (5 pas en arrière)
- GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI (5 pas en avant)
- SHUTOUKE NUKITE (5 pas en arrière)
- MAEGERI (5 pas aller/retour)
- MAWASHIGERI (5 pas aller/retour)
- RENGERI - MAEGERI – MAWASHIGERI (en changeant de jambe)
- YOKOGERI KEAGE (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)
- YOKOGERI KEKOMI (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)
- USHIROGERI GYAKUZUKI (5 pas aller/retour)

KATA

- TEKKI SHODAN (鉄騎初段)

KUMITE

- KIHON IPPON KUMITE
(JODAN, CHUDAN, MAE GERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI,
USHIROGERI)
- JIYU IPPON KUMITE (JODAN, CHUDAN, MAEGERI, MAWASHIGERI)



Programme d'examen de Ceinture Bleue (2° Kyu) à Ceinture Marron (1° Kyu)

KIHON

- SANBONZUKI (5 pas en avant)
- En reculant :
 - AGEUKE GYAKUZUKI
 - UCHIUKE KIZAMIZUKI GYAKUZUKI
 - SOTOUKE YOKOHIJATE GYAKU ZUKI
 - GEDANBARAI URAKENUCHI GYAKUZUKI
 - SHUTOUKE NUKITE

L'enchaînement sera exécuté en partant de la garde à gauche ainsi que de la garde à droite.

- MAEGERI (5 pas aller/retour)
- MAWASHIGERI (5 pas aller/retour)
- YOKO GERI KEAGE (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)
- YOKO GERI KEKOMI (3 pas avec déplacement latéral en KIBADACHI)
- RENGIERI - MAE GERI – YOKO GERI (en changeant de jambe)
- RENGIERI - MAE GERI – MAWASHI GERI (en changeant de jambe)
- USHIRO GERI GYAKUZUKI (5 pas aller/retour)

KATA

- BASSAI DAI (披塞大)

KUMITE

- JIYU IPPON KUMITE
(JODAN, CHUDAN, MAEGERI, YOKOGERI, MAWASHIGERI e
USHIROGERI)
- JIYU KUMITE