

8^e kyu



Kihon

1. Oi-zuki chudan
2. Age-uke (3^e gyaku-zuki)
3. Soto-uke (3^e gyaku-zuki)
4. Gedan-barai (3^e gyaku-zuki)
5. Shuto-uke

6. Mae-geri chudan
7. Yoko-geri keage
8. Yoko-geri kekomi

Kata

- Heian Shodan

Kumite

- Sambon Kumite (compté)
 - oi-zuki jodan
 - oi-zuki chudan

7^e kyu



Kihon

1. Oi-zuki chudan
2. Age-uke, gyaku-zuki
3. Soto-uke, gyaku-zuki
4. Uchi-uke
5. Gedan-barai, gyaku-zuki
6. Shuto-uke

7. Mae-geri chudan
8. Mae-geri jodan
9. Yoko-geri keage
10. Yoko-geri kekomi

Kata

- Heian Nidan

Kumite

- Sambon Kumite (sans compte)
 - oi-zuki jodan
 - oi-zuki chudan

6e kyu



Kihon

1. Sambon-zuki
2. Age-uke, gyaku-zuki
3. Soto-uke, gyaku-zuki
4. Uchi-uke, gyaku-zuki
5. Gedan-barai, gyaku-zuki
6. Shuto-uke, nukite

7. Mae-geri ren-geri (chudan-jodan)
8. Mawashi-geri
9. Yoko-geri keage
10. Yoko-geri kekomi

Kata

- Heian Sandan

Kumite

- Ippon Kumite (sans compte, deux côtés)
 - oi-zuki jodan
 - oi-zuki chudan
 - Mae-geri

5^e kyu



Kihon

1. Sambon-zuki
2. Age-uke, gyaku-zuki
3. Soto-uke, yoko-empi
4. Uchi-uke, gyaku-zuki
5. Gedan-barai, gyaku-zuki
6. Shuto-uke, nukite

7. Mae-geri ren-geri (chudan-jodan)
8. Mawashi-geri, gyaku-zuki
9. Yoko-geri kekomi (vers l'avant en zenkutsu-dachi)
10. Yoko-geri keage
11. Yoko-geri kekomi

Kata

- Heian Yondan

Kumite

- Ippon Kumite (sans compte, meilleur côté)
 - oi-zuki jodan
 - oi-zuki chudan
 - Mae-geri
 - Yoko-geri kekomi

4^e kyu



Kihon

1. Sambon-zuki
2. Age-uke, gyaku-zuki
3. Soto-uke, yoko-empi, uraken
4. Uchi-uke, gyaku-zuki
5. Gedan-barai, jodan tate-shuto, gyaku-zuki
6. Shuto-uke, kizami-geri, nukite

7. Mae-geri ren-geri (chudan-jodan)
8. Mawashi-geri, gyaku-zuki
9. Yoko-geri kekomi (vers l'avant en zenkutsu-dachi)
10. Yoko-geri keage
11. Yoko-geri kekomi

Kata

- Heian Godan

Kumite

- Ippon Kumite (sans compte, meilleur côté)

Au moins une contre-attaque avec uraken ou empi

- oi-zuki jodan
- oi-zuki chudan
- Mae-geri
- Yoko-geri kekomi
- Mawashi-geri

3^e kyu



Kihon

1. Sambon-zuki
2. Age-uke, mae-geri
3. Soto-uke, yoko-empi, uraken
4. Uchi-uke, gyaku-zuki
5. Gedan-barai, jodan tate-shuto, gyaku-zuki
6. Shuto-uke, kizami-geri, nukite
7. Shuto-uchi

8. Mae-geri ren-geri (chudan-jodan)
9. Mae-geri, (change de jambe) mawashi-geri, gyaku-zuki
10. Yoko-geri kekomi (vers l'avant en zenkutsu-dachi)
11. Yoko-geri keage
12. Yoko-geri kekomi
13. Sur place: Mae-geri, (même jambe) yoko-geri keage (côté)

Kata

- Tekki Shodan

Kumite

- Jyu Ippon Kumite (sans compte, meilleur côté)
 - oi-zuki jodan
 - oi-zuki chudan
 - Mae-geri

2^e kyu



karaté
traditionnel
kyokai

Kihon

1. Sambon-zuki
2. Age-uke, mae-geri, gyaku-zuki
3. Soto-uke, yoko-empi, uraken
4. Uchi-uke, gyaku-zuki
5. Gedan-barai, jodan tate-shuto, gyaku-zuki
6. Shuto-uke, kizami-geri, nukite
7. Shuto-uchi

8. Mae-geri ren-geri (chudan-jodan)
9. Mae-geri, (même jambe) mawashi-geri, gyaku-zuki
10. Yoko-geri kekomi (vers l'avant en zenkutsu-dachi)
11. Yoko-geri keage
12. Yoko-geri kekomi
13. Sur place: Mae-geri, (même jambe) yoko-geri keage, yoko-geri kekomi (côté)

Kata

- Au choix: Bassai Dai, Jion, Empi ou Kanku Dai
- Imposé: Parmi les Heain et Tekki Shodan

Kumite

- Jyu Ippon Kumite (sans compte, meilleur côté)
 - oi-zuki jodan
 - oi-zuki chudan
 - Mae-geri
 - Yoko-geri kekomi

Ier kyu



Kihon

1. Sambon-zuki
2. Age-uke, mae-geri, gyaku-zuki
3. Soto-uke, yoko-empi, uraken, gyaku-zuki
4. Uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki
5. Gedan-barai, jodan tate-shuto, gyaku-zuki
6. Shuto-uke, kizami-geri, nukite
7. Shuto-uchi

8. Mae-geri ren-geri (chudan-jodan)
9. Mae-geri, (même jambe) mawashi-geri, gyaku-zuki
10. Yoko-geri kekomi (vers l'avant en zenkutsu-dachi)
11. Yoko-geri keage, (tourne) yoko-geri kekomi
12. Sur place: Mae-geri, (même jambe) yoko-geri keage, yoko-geri kekomi (côté)

Kata

- Au choix: Bassai Dai, Jion, Empi ou Kanku Dai
- Imposé: Parmi les Heain et Tekki Shodan

Kumite

- Jyu Ippon Kumite (sans compte, meilleur côté)
 - oi-zuki jodan
 - oi-zuki chudan
 - Mae-geri
 - Yoko-geri kekomi
 - Mawashi-geri