

Shodan



karaté
traditionnel
kyokai

Kihon

1. Kizami-zuki, gyaku-zuki (et change de jambe sur place)
2. Age-uke, mae-geri, gyaku-zuki
3. Soto-uke, gyaku-zuki, uraken, yoko-empi
4. (Glisser vers l'arrière) Uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki (et change de jambe sur place)
5. Gedan barai, neko-ashi uchi-uke, ura-zuki, gyaku-zuki
6. Shuto-uke, kizami mae-geri, nukite
7. Jodan shuto-uchi
8. Jodan soto-uke, Yoko sabaki gedan-barai, kizami mae-geri, gyaku-zuki

9. Kizami mae-geri chudan, mae-geri jodan
10. Mae-geri, (même jambe) mawashi-geri, gyaku-zuki
11. Kizami yoko-geri kekomi, oi-zuki
12. Ushiro-geri, gyaku-zuki
13. Yoko-geri keage, (tourne) yoko-geri kekomi

Kata

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

Kumite

- Jyu Ippon Kumite
 - oi-zuki jodan
 - oi-zuki chudan
 - Mae-geri
 - Yoko-geri kekomi
 - Mawashi-geri
 - Ushiro-geri

Nidan



Kihon

1. Kizami ren-zuki, gyaku ren-zuki, (change de jambe sur place) kizami-zuki, gyaku-zuki
2. Kizami-zuki, sambon-zuki
3. Kizami-zuki, mae-geri, tsuki
4. (Glisser vers l'arrière) age-uke, mawashi-geri, ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki
5. Mawashi-geri, ashi-barai, gyaku-zuki
6. Shuto-uchi (vers l'intérieur), (même bras) shuto-uchi (vers l'extérieur), gyaku-haito
7. Sur place: Mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, gyaku-zuki

Kata

- Au choix
- Imposé: Parmi Bassai Dai, Empi, Jion, Kanku Dai, Junro Shodan à Junro Godan

Kumite

- Jyu Kumite

Sandan



Kihon

1. Ura-mawashi-geri
2. Sur place: Mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, mawashi-geri, gyaku-zuki
3. Mae-geri, yoko-geri, ura-mawashi-geri, ushiro-geri, mawashi-geri, gyaku-zuki
4. Déplacements aléatoires: kaishu-uke

Kata

- Au choix
- Imposé: Parmi les 5 Heain, 3 Tekki, 5 Junro, Bassai Dai, Kanku Dai, Empi, Jion, Hangetsu, Jitte, Gankaku et Hachimon

Kumite

- Un attaque, l'autre se défend
- Jyu Kumite