



8e kyu



Kihon

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

- 6- Mae-geri chudan
- 7- Yoko-geri keage
- 8- Yoko-geri Kekomi

Kata

- Heian Shodan

Kumite

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



7e kyu



Kihon

- 1- Oi-zuki chudan
- 2- Age-uke, gyaku-zuki
- 3- Soto-uke, gyaku-zuki
- 4- Gedan-barai, gyaku-zuki
- 5- Uchi-uke (3e gyaku-zuki)
- 6- Shuto-uke (3e gyaku-nukite)

- 7- Mae-geri chudan
- 8- Mae-geri jodan
- 9- Yoko-geri keage
- 10- Yoko-geri Kekomi

Kata

- Heian Nidan

Kumite

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



6e kyu



Kihon

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

- Kihon Ippon Kumite: oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri (sans compte, deux côtés)



5e kyu



Kihon

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

- Kihon Ippon Kumite:
oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi
(sans compte, meilleur côté)



4e kyu



Kihon

- 1- Sambon-zuki
- 2- Age-uke, gyaku-zuki
- 3- Soto-uke, yoko-empi, uraken
- 4- Gedan-barai, jodan tate-shuto, gyaku-zuki
- 5- Uchi-uke, 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

- Kihon Ippon Kumite: (au moins une contre-attaque avec uraken ou empi) oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri (sans compte, meilleur côté)



3e kyu



Kihon

- 1- Sambon-zuki
- 2- Age-uke, mae-geri
- 3- Soto-uke, yoko-empi, uraken
- 4- Gedan-barai, jodan tate-shuto, gyaku-zuki
- 5- Uchi-uke, 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
- Junro Shodan

Kumite

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



2e kyu



Kihon

- 1- Sambon-zuki
- 2- Age-uke, mae-geri, gyaku-zuki
- 3- Soto-uke, yoko-empi, uraken, gyaku-zuki
- 4- Gedan-barai, jodan Tate-shuto, gyaku-zuki
- 5- Uchi-uke, 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, Empi, Jion ou Kanku Dai
- Imposé: parmi les Heian et Tekki Shodan
- Junro Nidan

Kumite

- Jyu Ippon Kumite: oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi (sans compte, meilleur côté)



1er kyu



Kihon

- 1- Sambon-zuki (suri-ashi au 3e 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, Empi, Jion ou Kanku Dai
- Imposé: parmi les Heian et Tekki Shodan
- Junro Sandan

Kumite

- Jyu Ippon Kumite:
oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri
(sans compte, meilleur côté)



Shodan



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 arrière) uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki (et change de jambe)
- 5- Gedan-barai, neko-ashi uchi-uke, ura-zuki, gyaku-zuki
- 6- Shuto-uke, kizami-geri, nukite
- 7- 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, Empi, Jion et Kanku Dai
- Imposé: parmi les Heian et Tekki Shodan
- Imposé: parmi Junro Shodan, Nidan et Sandan

Kumite

- Jyu Kumite



Nidan



Kihon

- 1- Kizami-zuki, gyaku-zuki, suri-ashi tsuki
- 2- Kizami-zuki, mae-geri, tsuki
- 3- Kizami-zuki, sambon-zuki
- 4- (Glisser arrière) age-uke, mawashi-geri, ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki
- 5- Yoko-sabaki uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki; (changer de jambe) gedan-barai, jodan-barai, gyaku-zuki
- 6- Mawashi-geri, ashi-barai, gyaku-zuki
- 7- Shuto-uchi (vers l'intérieur), (même bras) shuto-uchi (vers l'extérieur), gyaku-haito
- 8- Sur place: mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki

Kata

- Kata au choix
- Imposé: parmi Bassai Dai, Empi, Jion et Kanku Dai
- Imposé: parmi Junro Shodan à Junro Godan

Kumite

- Jyu Kumite



Sandan



Kihon

- 1- Kaishu-uke (sanchin-dachi)
- 2- Mae-geri, yoko-geri, ura-mawashi-geri, ushiro-geri, mawashi-geri, uraken, gyaku-zuki
- 3- Sur place: mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki
- 4- Kaishu-uke kumite (avec partenaire)

Kata

- Kata au choix
- Imposé: parmi les 5 Heian, 3 Tekki, 5 Junro, Bassai Dai, Kanku Dai, Empi, Jion, Hangetsu, Jitte et Gankaku

Kumite

- Jyu Kumite