



CURRICULUM TECHNIQUE

Pour l'obtention de ceintures



Curriculum technique pour la ceinture grise 9^e kyu

Kihon

- 1) Oi-zuki chudan
- 2) Age-uke
- 3) Soto-uke
- 4) Gedan-barai
- 5) Mae-geri chudan

Kata

- 1^{ère} moitié du Kata Heian Shodan (9 mouvements)

Kumite

- Sambon Kumite: oi-zuki jodan (compté)





Curriculum technique pour la ceinture jaune 8^e kyu

Kihon

- 6) Oi-zuki chudan
- 7) Age-uke (3e gyaku-zuki)
- 8) Soto-uke (3e gyaku-zuki)
- 9) Gedan-barai (3e gyaku-zuki)
- 10) Shuto-uke

- 11) Mae-geri chudan
- 12) Yoko-geri keage
- 13) Yoko-geri Kekomi

Kata

- Heian Shodan

Kumite

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



Curriculum technique pour la ceinture orange 7^e kyu

Kihon

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

- 7) Mae-geri chudan
- 8) Mawashi-geri
- 9) Yoko-geri keage
- 10) Yoko-geri Kekomi

Kata

- Heian Nidan

Kumite

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

Curriculum technique pour la ceinture verte 6^e 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 kekomi (vers l'avant en zenkutsu-dachi)
- 10) Yoko-geri keage
- 11) Yoko-geri Kekomi

Kata

- Heian Sandan

Kumite

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

Curriculum technique pour la ceinture bleue 5^e 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

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



Curriculum technique pour la ceinture mauve 4^e 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

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



Curriculum technique pour la ceinture brune 3^e 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 Kumite: 1 minute. Démonstration de :
 - Précision des coups frappés
 - Contrôle de la distance

Curriculum technique pour la ceinture brune 2^e 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, (même jambe) mawashi-geri, gyaku-zuki
- 9) Yoko-geri kekomi (vers l'avant en zenkutsu-dachi)
- 10) Ushiro-geri
- 11) Yoko-geri keage
- 12) Yoko-geri Kekomi
- 13) Sur place: mae-geri, (même jambe) yoko-geri keage, yoko-geri kekomi (côté)

Kata

- Bassai Dai
- Junro Nidan

Kumite

- Jyu Kumite: 1 minute
- Démonstration de :
- Précision des coups frappés
 - Contrôle de la distance
 - Stratégies offensives et défensives

Curriculum technique pour la ceinture brune 1^{er} 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, (même jambe) mawashi-geri, gyaku-zuki
- 9) Yoko-geri kekomi (vers l'avant en zenkutsu-dachi)
- 10) Ura Mawashi-geri
- 11) Ushiro-geri, gyaku-zuki
- 12) Yoko-geri keage, (tourne) yoko-geri kekomi
- 13) Sur place: mae-geri, (même jambe) yoko-geri keage, yoko-geri kekomi (côté)

Kata

- Empi
- Junro Sandan

Bunkai

- 2 applications autodéfense tirés d'un Shitei kata (Heian)

Kumite

- Jyu Kumite: 1 minute
- Démonstration de :
- Précision des coups frappés
 - Contrôle de la distance
 - Stratégies offensives et défensives
 - Déplacements

Curriculum technique pour la ceinture noire 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) Uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki
- 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) Ura Mawashi-geri (change de jambe) Ushiro-geri, gyaku-zuki
- 13) Yoko-geri keage, (tourne) yoko-geri kekomi

Kata

- Jion
- Kanku Dai
- Junro Sandan

Bunkai

- 3 applications autodéfense tirés d'un Sentei Kata (Bassai Dai, Empi, Jion ou Kanku Dai)

Kumite

- Jyu Kumite: 2 minutes
- Démonstration de :
- Précision des coups frappés
 - Contrôle de la distance
 - Stratégies offensives et défensives
 - Déplacements

Curriculum technique pour la ceinture noire Nidan

Kihon

- 1) Kizami-zuki, gyaku-zuki, suri-ashi tsuki (et change de jambe sur place)
- 2) Kizami-zuki, sambon-zuki
- 3) Kizami-zuki, mae-geri, tsuki
- 4) (Glisser arrière) age-uke, mawashi-geri, ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki (et change de jambe sur place)
- 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

- Bassai Dai
- Empi
- Jion
- Kanku Dai

- Hangetsu
- Kanku Sho
- Gankaku
- Unsu
- Gojushiho Dai

- Junro Shodan
- Junro Nidan
- Junro Sandan

Bunkai

- 4 applications autodéfense tirés d'un Tokui Kata

Kumite

- Jyu Kumite 2 x 1.5 minutes
- Démonstration de :
- Précision des coups frappés
 - Contrôle de la distance
 - Stratégies offensives et défensives
 - Déplacements efficaces
 - Timing efficace (Sen non sen; Go no sen)

Curriculum technique pour la ceinture noire 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) avec attaques oi-zuki chudan (sambon kumite)

Kata

- Bassai Dai
- Empi
- Jion
- Kanku Dai

- Hangetsu
- Kanku Sho
- Gankaku
- Unsu
- Gojushiho Dai

- Bassai Sho
- Nijushiho
- Gojushiho Sho
- Sochin
- Tekki Nidan

- Junro Shodan
- Junro Nidan
- Junro Sandan
- Junro Yondan

Bunkai

- 5 applications autodéfense tirés d'un Tokui Kata

Kumite

- Un attaque, l'autre se défend
- Jyu Kumite 2 x 1.5 minute

Curriculum technique pour la ceinture noire Yondan

Kihon

- 1) Techniques au choix de l'évaluateur
- 2) Questions techniques à répondre
- 3) Correction d'un étudiant
- 4) Préparation d'un travail de recherche sur un concept technique du karaté

Kata

- Bassai Dai
- Empi
- Jion
- Kanku Dai

- Hangetsu
- Kanku Sho
- Gankaku
- Unsu
- Gojushiho Dai

- Bassai Sho
- Nijushiho
- Gojushiho Sho
- Sochin
- Tekki Nidan

- Jiin
- Jitte
- Wankan
- Chinte
- Meikyo
- Tekki Sandan

- Junro Shodan
- Junro Nidan
- Junro Sandan
- Junro Yondan
- Junro Godan

Bunkai

- 5 applications autodéfense tirés d'un Tokui Kata

Kumite

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



Curriculum technique pour la ceinture noire Godan

Kihon

- 1) Techniques au choix de l'évaluateur
- 2) Questions techniques à répondre
- 3) Correction d'un étudiant
- 4) Préparation d'un travail de recherche sur un thème spécifique relié à la pratique du karaté

Kata

- Présentation de deux katas avec démonstration d'applications avec partenaire
- Curriculum de Shodan, Nidan, Sandan et Yondan

Kumite

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

