

**OBJECTIF : CEINTURE JAUNE**

|          |                                                                                    |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|
| THEMES : | Les 1 <sup>ères</sup> bases.<br>Maîtrise de ZEN KUTSU DACHI<br>OI ZUKI<br>MAE GERI |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------|

**U.V. 1 – KATA :**

|               |              |
|---------------|--------------|
| KATA IMPOSE : | HEIAN SHODAN |
|---------------|--------------|

**U.V. 2 – KIHON :**

|                                                                                            |                                          |                                                        |                                            |             |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------|
| PREREQUIS :                                                                                |                                          |                                                        |                                            |             |
| TACHI :                                                                                    | UNSOKU :                                 | UKE WAZA :                                             | TSUKI & UCHI WAZA :                        | KERI WAZA : |
| - HACHI JI DACHI<br>- MUSUBI DACHI<br>- HEISOKU DACHI<br>- HEIKO DACHI<br>- ZENKUTSU DACHI | - AYUMI ASHI<br>- HIKI ASHI<br>- DE ASHI | - AGE UKE<br>- SOTO UKE<br>- UCHI UKE<br>- GEDAN BARAI | - OI ZUKI<br>- GYAKU ZUKI<br>- KIZAMI ZUKI | - MAE GERI  |

**Exemples ENCHAINEMENTS :**

- CHUDAN OI ZUKI.
- HIKI ASHI AGE UKE.
- JODAN OI ZUKI.
- HIKI ASHI SOTO UKE.
- MAE GERI.
- HIKI ASHI GEDAN BARAI.
- JODAN OI ZUKI, CHUDAN GYAKU ZUKI, CHUDAN KIZAMI ZUKI.
- En garde : alterner DE ASHI et JODAN KIZAMI ZUKI, avec DE ASHI et CHUDAN GYAKU ZUKI.

**U.V. 3 – KUMITE :**

|            |                                                                                                             |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TYPE :     | KIHON IPPON KUMITE                                                                                          |
| ATTAQUES : | 3 attaques déterminées :<br>1. JODAN OI ZUKI<br>2. CHUDAN OI ZUKI<br>3. MAE GERI                            |
| DEFENSES : | 3 défenses déterminées :<br>1. AGE UKE, GYAKU ZUKI<br>2. SOTO UKE, GYAKU ZUKI<br>3. GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI |

**OBJECTIF : CEINTURE ORANGE**

|          |                                                                                             |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| THEMES : | La notion de rotation du bassin.<br>Maîtrise de KOKUTSU DACHI<br>GYAKU WAZA<br>MAWASHI GERI |
|----------|---------------------------------------------------------------------------------------------|

**U.V. 1 – KATA :**

|               |              |
|---------------|--------------|
| KATA IMPOSE : | HEIAN SHODAN |
| KATA IMPOSE : | HEIAN NIDAN  |

**U.V. 2 – KIHON :**

|                                                                       |                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                              |                              |
|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| PREREQUIS :                                                           |                                                                                                                  |                                                                                     |                                                                              |                              |
| TACHI :                                                               | UNSOKU :                                                                                                         | UKE WAZA :                                                                          | TSUKI & UCHI WAZA :                                                          | KERI WAZA :                  |
| - Les postures de pied de base<br>- ZENKUTSU DACHI<br>- KOKUTSU DACHI | - AYUMI ASHI<br>- HIKI ASHI<br>- DE ASHI<br>- YORI ASHI<br>- YORI HIKI ASHI<br>- TSUGI ASHI<br>- TSUGI HIKI ASHI | - AGE UKE<br>- SOTO UKE<br>- UCHI UKE<br>- GEDAN BARAI<br>- SHUTO UKE<br>- OSAE UKE | - OI ZUKI<br>- GYAKU ZUKI<br>- KIZAMI ZUKI<br>- URAKEN UCHI<br>- NUKITE UCHI | - MAE GERI<br>- MAWASHI GERI |

**Exemples ENCHAINEMENTS :**

- JODAN OI ZUKI, CHUDAN GYAKU ZUKI, JODAN URAKEN UCHI.
- HIKI ASHI KOKUTSU DACHI SHUTO UKE, ZENKUTSU DACHI GYAKU NUKITE.
- MAE GERI reposer devant ZENKUTSU DACHI CHUDAN GYAKU ZUKI.
- HIKI ASHI UCHI UKE, JODAN KIZAMI ZUKI, CHUDAN GYAKU ZUKI.
- MAWASHI GERI.
- HIKI ASHI AGE UKE, même bras GEDAN BARAI, CHUDAN GYAKU ZUKI.
- DE ASHI JODAN KIZAMI ZUKI, TSUGI ASHI CHUDAN GYAKU ZUKI.
- TSUGI HIKI ASHI KOKUTSU DACHI SHUTO UKE, MAE GERI jambe avant reposer devant ZENKUTSU DACHI CHUDAN GYAKU ZUKI.
- KOKUTSU DACHI SHUTO UKE, sur place OSAE UKE, YORI ASHI URAKEN UCHI en restant KOKUTSU DACHI.
- HIKI ASHI KOKUTSU DACHI AGE UKE, ZENKUTSU DACHI CHUDAN GYAKU ZUKI, TSUGI ASHI GYAKU URAKEN.

**U.V. 3 – KUMITE :**

|            |                                                                                                                                                                                                                             |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TYPE :     | SANBON ou GOHON KUMITE                                                                                                                                                                                                      |
| ATTAQUES : | 3 séries d'attaques sur 3 pas (ou 5 pas), déterminées par le jury :<br>1. JODAN OI ZUKI<br>2. CHUDAN OI ZUKI<br>3. MAE GERI                                                                                                 |
| DEFENSES : | 3 séries de défenses déterminées :<br>1. 3 x (ou 5 x) AGE UKE, GYAKU ZUKI sur le dernier temps<br>2. 3 x (ou 5 x) SOTO UKE, GYAKU ZUKI sur le dernier temps<br>3. 3 x (ou 5 x) GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI sur le dernier temps |

**OBJECTIF : CEINTURE VERTE**

|          |                                                             |
|----------|-------------------------------------------------------------|
| THEMES : | Le travail latéral.<br>Maîtrise de KIBA DACHI.<br>YOKO GERI |
|----------|-------------------------------------------------------------|

**U.V. 1 – KATA :**

|               |                                                                   |
|---------------|-------------------------------------------------------------------|
| KATA LIBRE :  | 1 au choix du candidat parmi :<br>- HEIAN SHODAN<br>- HEIAN NIDAN |
| KATA IMPOSE : | HEIAN SANDAN                                                      |

**U.V. 2 – BUNKAI : 3 séquences choisies par le candidat, sur l'un des KATA démontré****U.V. 3 – KIHON :**

| PREREQUIS :                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TACHI :                                                                                                                                                          | UNSOKU :                                                                                                                                                                                                                                                              | UKE WAZA :                                                                                                                                                                   | TSUKI & UCHI WAZA :                                                                                                                                                                                                              | KERI WAZA :                                                                                                      |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>- Les postures de pied de base</li> <li>- ZENKUTSU DACHI</li> <li>- KOKUTSU DACHI</li> <li>- <i>KIBA DACHI</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- AYUMI ASHI</li> <li>- HIKI ASHI</li> <li>- DE ASHI</li> <li>- YORI ASHI</li> <li>- YORI HIKI ASHI</li> <li>- TSUGI ASHI</li> <li>- TSUGI HIKI ASHI</li> <li>- <i>OKURI ASHI</i></li> <li>- <i>OKURI HIKI ASHI</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- AGE UKE</li> <li>- SOTO UKE</li> <li>- GEDAN BARAI</li> <li>- UCHI UKE</li> <li>- SHUTO UKE</li> <li>- <i>MOROTE UKE</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- OI ZUKI</li> <li>- GYAKU ZUKI</li> <li>- KIZAMI ZUKI</li> <li>- NUKITE</li> <li>- URAKEN UCHI (2 formes)</li> <li>- <i>OI KOMI GYAKU ZUKI</i></li> <li>- <i>TETTSUI UCHI</i></li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- MAE GERI</li> <li>- MAWASHI GERI</li> <li>- <i>YOKO GERI</i></li> </ul> |

**Exemples ENCHAINEMENTS :**

- YOKO GERI reposer devant KIBA DACHI URAKEN, ZENKUTSU DACHI CHUDAN GYAKU ZUKI.
- HIKI ASHI KOKUTSU DACHI MOROTE UKE, ZENKUTSU DACHI CHUDAN GYAKU ZUKI, JODAN URAKEN UCHI en repassant KOKUTSU DACHI.
- KIBA DACHI : OKURI ASHI YOKO GERI.
- HIKI ASHI KIBA DACHI SOTO UKE, YOKO TETTSUI UCHI, YOKO GERI jambe avant reposer devant ZENKUTSU DACHI CHUDAN GYAKU ZUKI.
- MAE GERI reposer derrière, TSUGI ASHI MAWASHI GERI reposer devant ZENKUTSU DACHI CHUDAN GYAKU ZUKI.
- HIKI ASHI KOKUTSU DACHI SHUTO UKE, MAE GERI jambe avant reposer devant KIBA DACHI et GEDAN BARAI, ZENKUTSU DACHI GYAKU NUKITE.
- MAWASHI GERI reposer devant ZENKUTSU DACHI CHUDAN GYAKU ZUKI, passer KIBA DACHI et URAKEN.
- Sur place HACHI JI DACHI : MAE GERI devant, même jambe sans reposer YOKO GERI sur le côté.

**U.V. 4 – KUMITE :**

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TYPE :     | SANBON KUMITE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| ATTQUES :  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. JODAN OI ZUKI, puis CHUDAN OI ZUKI, puis MAE GERI</li> <li>2. Idem mais TORI esquive les 2 premières ripostes (avec YORI HIKI ASHI)</li> <li>3. JODAN OI ZUKI, puis URAKEN UCHI, puis MAWASHI GERI</li> <li>4. Idem mais TORI esquive les 2 premières ripostes (avec YORI HIKI ASHI)</li> </ol> |
| DEFENSES : | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Défenses libres et simples, riposte sur le 3<sup>ème</sup> temps</li> <li>2. Défenses libres et simples, riposte sur les 3 temps</li> <li>3. Défenses libres et simples, riposte sur le 3<sup>ème</sup> temps</li> <li>4. Défenses libres et simples, riposte sur les 3 temps</li> </ol>        |

**OBJECTIF : CEINTURE BLEUE**

|          |                                                                                                      |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| THEMES : | Variation des amplitudes et KAISHU WAZA.<br>Maîtrise de NEKO ASHI DACHI et KOSA DACHI.<br>KERI WAZA. |
|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|

**U.V. 1 – KATA :**

|               |                                                                                                                                            |
|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| KATA LIBRE :  | 1 au choix du candidat parmi : <ul style="list-style-type: none"><li>- HEIAN SHODAN</li><li>- HEIAN NIDAN</li><li>- HEIAN SANDAN</li></ul> |
| KATA IMPOSE : | HEIAN YODAN                                                                                                                                |

**U.V. 2 – BUNKAI :** 3 séquences choisies par le candidat, sur l'un des KATA démontré.**U.V. 3 – KIHON :**

|                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| PREREQUIS :                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                              |
| TACHI :                                                                                                                                                                                                                  | UNSOKU :                                                                                                                                                                                                                                                                                             | UKE WAZA :                                                                                                                                                                                               | TSUKI & UCHI WAZA :                                                                                                                                                                                                               | KERI WAZA :                                                                                                                                                                                                  |
| <ul style="list-style-type: none"><li>- Les postures de pied de base</li><li>- ZENKUTSU DACHI</li><li>- KOKUTSU DACHI</li><li>- KIBA DACHI</li><li>- NEKO ASHI DACHI</li><li>- KOSA DACHI</li><li>- MOTO DACHI</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- AYUMI ASHI</li><li>- HIKI ASHI</li><li>- DE ASHI</li><li>- YORI ASHI</li><li>- YORI HIKI ASHI</li><li>- TSUGI ASHI</li><li>- TSUGI HIKI ASHI</li><li>- OKURI ASHI</li><li>- OKURI HIKI ASHI</li><li>- YOKO ASHI</li><li>- HIKI KOMI et KIRI KAESHI</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- AGE UKE</li><li>- GEDAN BARAI</li><li>- SOTO UKE</li><li>- UCHI UKE</li><li>- SHUTO UKE</li><li>- MOROTE UKE</li><li>- TEISHO UKE</li><li>- HAISHU UKE</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- OI ZUKI</li><li>- GYAKU ZUKI</li><li>- KIZAMI ZUKI</li><li>- NUKITE</li><li>- URAKEN UCHI</li><li>- TETSUI UCHI</li><li>- TEISHO UCHI</li><li>- SHUTO UCHI</li><li>- HAITO UCHI</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- MAE GERI</li><li>- MAWASHI GERI</li><li>- YOKO GERI</li><li>- FUMI KOMI / FUMI KIRI</li><li>- MIKAZUKI GERI</li><li>- HIZA GERI</li><li>- URA MAWASHI GERI</li></ul> |

**Exemples ENCHAINEMENTS :**

- YORI ASHI JODAN KIZAMI ZUKI, TSUGI ASHI CHUDAN GYAKU ZUKI.
- HIKI ASHI ZENKUTSU DACHI AGE UKE, YORI HIKI ASHI KIBA DACHI et TEISHO UKE du même bras, ZENKUTSU DACHI GYAKU HAITO UCHI.
- KIBA DACHI SOTO UKE, ZENKUTSU DACHI SHUTO UCHI, MAWASHI GERI reposer devant ZENKUTSU DACHI GYAKU NUKITE.
- YOKO ASHI GYAKU UCHI UKE, MAE GERI reposer devant KOSA DACHI et OTOSHI URAKEN (reculer la jambe arrière pour revenir en garde).
- CHUDAN OI ZUKI, reculer NEKO ASHI DACHI et même bras AGE UKE (ramener le pied avant), MAE GERI jambe avant pour reposer devant ZENKUTSU DACHI et CHUDAN GYAKU ZUKI.
- MAE GERI même jambe sans repose MAWASHI GERI, reposer devant ZENKUTSU DACHI CHUDAN GYAKU ZUKI, URA MAWASHI GERI.
- HIZA GERI reposer derrière, TSUGI ASHI MAE GERI, même jambe sans reposer MAWASHI GERI.
- MIKAZUKI GERI, même jambe sans reposer YOKO GERI reposer devant CHUDAN GYAKU ZUKI, MAWASHI GERI reposer derrière.
- Sur place HACHI JI DACHI : MAE GERI devant, même jambe sans reposer YOKO GERI sur le côté, même jambe sans reposer MAWASHI GERI vers l'avant.

**U.V. 4 – KUMITE :**

|            |                                                                                                                                                                                                                  |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| TYPE :     | KIHON IPPON KUMITE                                                                                                                                                                                               |
| ATTQUES :  | Les 5 attaques du 1 <sup>er</sup> DAN : <ol style="list-style-type: none"><li>1. JODAN OI ZUKI</li><li>2. CHUDAN OI ZUKI</li><li>3. MAE GERI</li><li>4. JODAN MAWASHI GERI</li><li>5. CHUDAN YOKO GERI</li></ol> |
| DEFENSES : | Parades libres ; privilégier les ripostes avec GYAKU ZUKI                                                                                                                                                        |

**OBJECTIF : CEINTURE MARRON****THEME :** Synthèse des acquis.**U.V. 1 – KATA :**

**KATA LIBRE :** 1 au choix du candidat parmi :

- HEIAN SHODAN
- HEIAN NIDAN
- HEIAN SANDAN
- HEIAN YODAN

**KATA IMPOSE :** HEIAN GODAN

**U.V. 2 – BUNKAI :**

4 séquences choisies par le candidat sur l'un des KATA démontré.

**U.V. 3 – KIHON :****PREREQUIS :****TACHI :**

- Les postures de pied de base
- ZENKUTSU DACHI
- KOKUTSU DACHI
- KIBA DACHI
- NEKO ASHI DACHI
- KOSA DACHI
- MOTO DACHI

**UNSOKU :**

- AYUMI ASHI
- HIKI ASHI
- DE ASHI
- TSUGI ASHI
- TSUGI HIKI ASHI
- YORI ASHI
- YORI HIKI ASHI
- OKURI ASHI
- OKURI HIKI ASHI
- YOKO ASHI
- *HIKI KOMI et KIRI KAESHI*
- *MAWARI ASHI*
- *TOBI ASHI*

**UKE WAZA :**

- AGE UKE
- GEDAN BARAI
- SOTO UKE
- UCHI UKE
- SHUTO UKE
- MOROTE UKE
- TEISHO UKE
- HAISHU UKE
- *JUJI UKE (2 formes)*

**TSUKI & UCHI WAZA :**

- OI ZUKI
- GYAKU ZUKI
- KIZAMI ZUKI
- NUKITE
- URAKEN UCHI
- TETTSUI UCHI
- TEISHO UCHI
- SHUTO UCHI
- HAITO UCHI
- *KAGI ZUKI*
- *ENPI UCHI (4 formes)*
- *TATE ZUKI*
- *URA ZUKI*

**KERI WAZA :**

- MAE GERI
- MAWASHI GERI
- YOKO GERI
- FUMI KOMI / FUMI KIRI
- MIKAZUKI GERI
- HIZA GERI
- URA MAWASHI GERI
- *USHIRO GERI*

**U.V. 4 – KUMITE :****PARTIE 1 :**

**TYPE :** KIHON IPPON KUMITE

**ATTAQUES :** Les 5 attaques du 1<sup>er</sup> DAN, à gauche et à droite, délivrées par le candidat :

1. JODAN OI ZUKI
2. CHUDAN OI ZUKI
3. MAE GERI
4. JODAN MAWASHI GERI
5. CHUDAN YOKO GERI

**DEFENSES :** Parades et ripostes libres

**PARTIE 2 :**

**TYPE :** JIYŪ IPPON KUMITE

**ATTAQUES :** 3 attaques choisies et annoncées par le jury

**DEFENSES :** Défenses libres