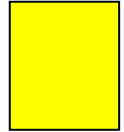




**EXAMEN POUR LA CEINTURE JAUNE  
(8<sup>e</sup> kyu)**



**Kihon**

- **Oi-zuki chudan** (en avançant)
- **Age-uke jodan** (en avançant)
- **Soto-uke chudan** (en avançant)
- **Gedan-barai** (en avançant)
- **Shuto-uke** (en avançant)
  
- **Mae-geri chudan** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

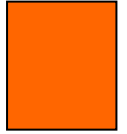
Heian shodan  
(Compté pour les juniors)

**Kumite**

Sambon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan  
(Compté)



**EXAMEN POUR LA CEINTURE ORANGE**  
**(7<sup>e</sup> kyu)**



**Kihon**

- **Oi-zuki chudan** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke** (en avançant)
- **Shuto-uke** (en reculant)
  
- **Mae-geri chudan** (en avançant)
- **Mae geri jodan** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

Heian nidan

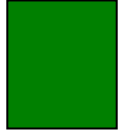
(Compté pour les juniors)

**Kumite**

Sambon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan  
(Dirigé mais sans compte)



**EXAMEN POUR LA CEINTURE VERTE  
(6<sup>e</sup> kyu)**



**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, tate-nukite** (en reculant et en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

Heian sandan  
(Compté pour les juniors)

**Kumite**

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri  
(Dirigé mais sans compte, deux côtés)



**EXAMEN POUR LA CEINTURE BLEUE  
(5<sup>e</sup> kyu)**



**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, tate-nukite** (en reculant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

Heian yondan

**Kumite**

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi  
(Dirigé mais sans compte, meilleur côté)



**EXAMEN POUR LA CEINTURE MAUVE  
(4<sup>e</sup> kyu)**



**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan Tate Shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, Tate-nukite** (en reculant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

Heian godan

**Kumite**

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri  
(Sans compte, meilleur côté)

Au moins une contre-attaque doit être un uraken ou un empi.



**EXAMEN POUR LA CEINTURE 1<sup>ère</sup> BRUNE  
(3<sup>e</sup> kyu)**



**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière, en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri** change de jambe, **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

**Kata**

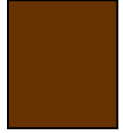
Tekki shodan et Junro shodan

**Kumite**

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri  
(Sans compte, meilleur côté)



**EXAMEN POUR LA CEINTURE 2<sup>e</sup> BRUNE  
(2<sup>e</sup> kyu)**



**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri**, même jambe **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage, yoko-geri kekomi** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

**Kata**

Bassai dai, Jion, Empi ou Kanku Dai au choix du karatéka + Junro nidan  
Plus un kata choisi par l'examineur parmi les Heian et Tekki shodan

**Kumite**

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi  
(Sans compte, meilleur côté)



**EXAMEN POUR LA CEINTURE BRUNE 1<sup>ER</sup> KYU  
(1<sup>e</sup> kyu)**



**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan Tate Shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, Tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri**, même jambe **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage**, tourne, **yoko-geri kekomi** (Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage, yoko-geri kekomi** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

**Kata**

Bassai dai, Jion, Empi ou Kanku Dai au choix du karatéka + Junro sandan  
Plus un kata choisi par l'examineur parmi les Heian et Tekki shodan

**Kumite**

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri (Sans compte, meilleur côté)





**EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 1<sup>ère</sup> DAN  
(Shodan)**



Kihon

No	Technique	Direction
1	Kizami-zuki, gyaku-zuki (en suri ashi), changer de côté	En avançant
2	Age-uke, mae-geri (jambe arrière), gyaku-zuki	En reculant
3	Soto-uke, gyaku-zuki, uraken, empi	En avançant
4	Uchi-uke (en suri ashi), kizami-zuki, gyaky-zuki	En reculant
5	Gedan-barai (zenkutsu dachi), uchi-uke (neko ashi dachi sur place en ramenant la jambe avant), ura-zuki, gyaku-zuki	En avançant
6	Shuto-uke (kokutsu dachi), kizami mae-geri, tate nukite	En reculant
7	Jodan shuto mawashi uchi	En avançant
8	Jodan soto-uke, gedan-barai (suri ashi vers le côté), kizami mae-geri, gyaku-zuki	En reculant
9	Mae-geri rengeru (le premier est un kizami geri)	En avançant
10	Mae-geri, mawashi geri (même jambe), gyaku-zuki	En avançant
11	Kizami-yoko-kekomi, oi-zuki	En avançant
12	Ushiro-geri, gyaku-zuki	En avançant
13	Yoko-geri keage, tourne yoko-geri kekomi (en kiba dachi)	Sur le côté

Kata :

un kata choisi par le compétiteur parmi Bassai dai, Kanku dai, Empi, Jion

un kata choisi par l'examineur parmi :

- ✓ Heian nidan,
- ✓ Heian sandan,
- ✓ Heian yondan,
- ✓ Heian godan,
- ✓ Tekki shodan,
- ✓ Junro shodan,
- ✓ Junro nidan,
- ✓ Junro sandan

Kumite :

Jyu ippon kumite : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri, ushiro-geri



**EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 2<sup>e</sup> DAN  
(Nidan)**



Kihon

1	Kizami ren-zuki, gyaku-ren zuki, (changer de jambe) kizami zuki, gyaku zuki	En avançant
2	Kizami-zuki (en suri ashi), mae-geri, oi-zuki	En avançant
3	Kizami-zuki (en suri ashi), sanbon zuki	En avançant
4	Age-uke (suri ashi vers l'arrière), mawashi-geri (jambe arrière), ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki	En avançant
5	Mawashi geri, ashi barai (changer de jambe), gyaku zuki	
6	Shuto-uchi (jodan soto mawashi, uchi mawashi et gyaku haito)	En avançant
7	Mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, gyaku-zuki (sur place, même jambe)	Sur place

Kata :

un kata choisi par le compétiteur

un kata choisi par l'examineur parmi :

- ✓ Bassai dai,
- ✓ Kanku dai,
- ✓ Empi,
- ✓ Jion,
- ✓ Junro shodan,
- ✓ Junro nidan,
- ✓ Junro sandan,
- ✓ Junro yondan,
- ✓ Junro godan

Kumite :

Jyu kumite



**EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 3<sup>e</sup> DAN  
(Sandan)**



Kihon

1	Kaishu uke (mains ouvertes – en sanchin dachi)
2	Mae-geri, yoko-geri, ura mawashi-geri, ushiro-geri, mawashi-gri, uraken, gyaku zuki (en avançant)
3	Mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, gyaku-zuki (sur place, même jambe)
4	Kaishu uke kumite (avec partenaire)

Kata :

un kata choisi par le compétiteur

un kata choisi par l'examineur parmi :

- ✓ Bassai dai,
- ✓ Kanku dai,
- ✓ Empi, Jion,
- ✓ Junro shodan,
- ✓ Junro nidan,
- ✓ Junro sandan,
- ✓ Junro yondan,
- ✓ Junro godan,
- ✓ Jite,
- ✓ Gankaku,
- ✓ Hangetsu

Kumite :

Jyu kumite