

Ceinture blanche 9^{ème} kyu à jaune 8^{ème} kyu

Kihon

1. Oi tsuki
2. Gedan barai
3. Age uke
4. Soto uke
5. Uchi uke
6. Mae geri
7. Yoko geri keage en kiba dachi
8. Shuto uke en kokustsu dachi

Kata

9. Taikokyu shodan
10. Heian shodan

Kumite

11. Kihon ippon kumite (jodan, chudan et mae geri)

Ceinture **jaune 8^{ème} kyu** à **orange 7^{ème} kyu**

Kihon

1. Oi tsuki
2. Gedan barai gyaku tsuki
3. Age uke gyaku tsuki
4. Soto uke gyaku tsuki
5. Uchi uke gyaku tsuki
6. Mae geri
7. Yoko geri keage en kiba dach
8. Yoko geri kekomi en kiba dachi
9. Mawashi geri
10. Shuto uke en kokustsu dachi

Kata

11. Heian nidan

Kumite

12. Kihon ippon kumite (jodan, chudan et mae geri)

Ceinture orange 7^{ème} kyu à verte 6^{ème} kyu

Kihon

1. Sanbon tsuki
2. Age uke gyaku tsuki
3. Soto uke gyaku tsuki
4. Uchi uke gyaku tsuki
5. Gedan barai gyaku tsuki
6. Shuto uke en kokustsu dachi
7. Mae geri
8. Mawashi geri
9. Yoko geri keage en kiba dach
10. Yoko geri kekomi en kiba dachi

Kata

11. Heian sandan

Kumite

12. Kihon ippon kumite (jodan, chudan et mae geri)

Ceinture verte 6^{ème} kyu à bleue 5^{ème} , 4^{ème} kyu

Kihon

1. Sanbon tsuki
2. Age uke gyaku tsuki
3. Soto uke gyaku tsuki
4. Uchi uke gyaku tsuki
5. Gedan barai gyaku tsuki
6. Shuto uke en kokustu dachi nukité en zen kutsu
7. Mae geri
8. Mawashi geri
9. Mae geri suivi de mawashi geri
10. Yoko geri keage en kiba dach
11. Yoko geri kekomi en kiba dachi

Kata

12. Heian yondan
13. Heian godan

Kumite

14. Kihon ippon kumite (jodan, chudan et mae geri)
15. Ju ippon kumite (jodan, chudan, mae geri, mawashi geri)

Ceinture **bleue 4^{ème}** à **marron 3^{ème}, 2^{ème}, 1^{er} kyu**

Kihon

1. Sanbon tsuki

En reculant

Age uke gyaku tsuki

Soto uke, yoko hijiate en kiba dachi, gyaku tsuki en zen kutsu

Uchi uke, kizami tsuki, gyaku tsuki

Gedan barai, uraken, gyaku tsuki

Shuto uke en kokustsu dachi, kizami mae geri, nukité en zen kutsu

2. Mae geri jion tsuki gyaku tsuki
3. Mawashi geri gyaku tsuki uraken
4. Yoko geri keage en kiba dach
5. Yoko geri kekomi en kiba dachii
6. Mae geri suivi de yoko geri
7. Mawashi geri suivi de yoko geri

Kata

8. Tekki shodan
9. Bassai daï

Kumite

10. Ju ippon kumite (jodan, chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri)
11. Ju kumite

Ceinture marron 1^{er} kyu à noire 1^{er} dan

Kihon

1. Sanbon tsuki

En reculant

Age uke gyaku tsuki

Soto uke, yoko hijiate en kiba dachi, gyaku tsuki en zen kutsu

Uchi uke, kizami tsuki, gyaku tsuki

Gedan barai, uraken, gyaku tsuki

Shuto uke en kokustsu dachi, kizami mae geri, nukité en zen kutsu

2. Yoko geri keage et kekomi en kiba dachi

3. Mae geri, jyun tsuki, gyaku tsuki

Yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku tsuki

Mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi

Ushiro geri, uraken uchi, gyaku tsuki

4. Mae geri, yoko geri

Gedan barai, uraken uchi, gyaku tsuki

Mawashi geri, yoko geri, uraken uchi, gyaku tsuki

5. Mae geri, yoko geri, ushiro geri (sur place de la même jambe)

Kata

6. Un kata au choix du candidat soit

Bassai dai
Kanku dai
Jion

7. Un kata imposé soit Heian shodan, nidan, sandan, yondan, godan Tekki shodan

Kumite

8. Ju ippon kumite (jodan, chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri)

9. Ju kumite

Ceinture noire 1^{er} dan à noire 2^{ème} dan

Kihon

1. Kizami tsuki, oi tsuki, tsugi ashi gyaku tsuki (3 fois en avançant)
En reculant
Age uke, yori ashi soto uke gyaku tsuki
Soto uke yori ashi gedan baraï, uraken uchi, gyaku tsuki
Gedan barai, yori asji uchi uke kizami tsuki, gyaku tsuki
2. Yoko geri keage et kekomi de la même jambe en kiba dachi
3. Kizami mae geri, mae geri, kizami tsuki, gyaku tsuki
Kizami mawashi geri, mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi
Kizami mae geri, ushiro geri, uraken uchi, gayku tsuki
4. Kizami mae geri, mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi
Gedan baraï, uraken uchi, gyaku tsuki
Mawashi geri (poser derrière), uraken uchi, gyaku tsuki
Ushiro geri, uraken uchi, gyaku tsuki
Tsugi ashi, maeashi mawashi geri, gyaku tsuki, uraken uchi
5. Shiho uke kime

Kata

6. Un kata au choix du candidat soit
Jitte
Enpi
Hangetsu
7. Un kata au choix de la commission, choisi dans le programme 1er dan

Kumite

8. Ju ippon kumite (jodan, chudan, mae geri, mawashi geri, yoko geri, ushiro geri)
9. Ju kumite

Ceinture noire 2^{ème} dan à noire 3^{ème} dan

Kihon

1. Hachiji dachi, en reculant gedan baraï en kiba dachi, Yoko geri keage (kiba dachi) en reculant, gedan baraï, gyaku tsuki tsugi ashi maeashi yoko geri kekomi, uraken uchi, gyaku tsuki
2. Kizami tsuki, mae geri, jun tsuki, en reculant, soto uke, gedan baraï, uraken uchi, gyaku tsuki, en avançant, mawashi geri, tsugi ashi gyaku tsuki
3. Tsugi ashi gyaku tsuki, maeashi mawashi geri, gayaku tsuki, uraken uchi, mawashi geri de la même jambe ura mawashi geri, uraken uchi, gyaku tsuki
4. Mae geri de la même jambe mawashi geri, gyaku tsuki, en reculant, kizami tsuki, gyaku tsuki, ushiro geri, uraken uchi, gyaku tsuki, mawashi geri, gyaku tsuki
5. Maeashi mae geri, kizami tsuki, gyaku tsuki, Maeashi mawashi geri, mae geri de la même jambe mawashi geri, gyaku tsuki Tsugi ashi ura mawashi geri, uraken uchi, gyaku tsuki
6. Shiho tsuki (oi tsuki ou gyaku tsuki ou mixte)
7. Shiho geri

Kata

8. Un kata au choix du candidat soit Gangaku Bassaï sho Kanku sho
9. Un kata au choix de la commission, choisi dans le programme 2^{ème} dan

Kumite

10. Ju kumite

Ceinture noire 3^{ème} dan à noire 4^{ème} dan

Kihon

1. Shiho tate shuto uke, gyaku tsuki
2. Mae geri, yoko geri, ushiro geri, mawashi geri, ura mawashi geri (shizentaï)
3. Gyaku tsuki, kizami tsuki, oi tsuki du même bras uraken uchi
4. Kizami tsuki, mae geri, jyun tsuki, gyaku tsuki
5. Maeashi yoko geri kekomi, oikomi, gyaku tsuki, uraken uchi, gyaku tsuki, maeashi ura mawashi (ou mawashi geri)
6. Ushiro geri, de la même jambe ura mawashi geri, oikomi, gyaku tsuki, ushiro geri, oi tsuki

Kata

7. Un kata au choix du candidat soit
Nijushiho
Sochin
Unsu
8. Un kata au choix de la commission, choisi dans le programme 3ème dan

Kumite

9. Ju kumite
10. Tokui waza
Attaques
Défenses
Déséquilibres
Projections

Ceinture noire 4^{ème} dan à noire 5^{ème} dan

Théorie

1. Thèse sur le Karaté-do

Kihon

2. Tokui waza (attaques, défenses, deai, déséquilibres, projections)

Kumite

3. Ju kumite

Kata

4. Shitai kata
5. Un kata au choix de la commission, choisi dans le programme 4ème dan