



LIGUE FRANCOPHONE DE KARATE DE BELGIQUE  
A.S.B.L.

PROGRAMME TECHNIQUE POUR DAN-SHIKEN

# *Programme technique pour PREMIER DAN*

Temps de préparation minimum après l'obtention du 1<sup>er</sup> Kyu: un (1) an

## **KIHON**

Les techniques mentionnées dans le KIHON ne seront pas nécessairement exécutées dans l'ordre mentionné ci-dessous

SANBON TSUKI (5 x avant)

AGE UKE; GYAKU TSUKI (arrière);

UCHI UKE; KISAMI (MAETE) TSUKI; GYAKU TSUKI (arrière);

SOTO UKE; YOKO EMPI UCHI; GYAKU TSUKI (arrière);

GEDAN BARAI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (arrière);

SHUTO UKE; KISAMI MAE GERI; NUKITE (arrière)

YOKO GERI KEKOMI (KIBA DASHI, SHIKO DASHI);

MAE GERI; KISAMI TSUKI; GYAKU TSUKI (avant);

YOKO GERI KEKOMI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (avant);

MAWASHI GERI; GYAKU TSUKI; URAKEN UCHI (avant);

USHIRO GERI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (avant).

COMBINAISONS DE COMBAT EN ALTERNANT LES JAMBES:

MAE GERI; YOKO GERI (avant)

GEDAN BARAI; GYAKU TSUKI (arrière);

MAWASHI GERI; YOKO GERI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (avant).

SAN-HO GERI :

MAE GERI; YOKO GERI; USHIRO GERI (sur place, même jambe, trois directions)

## **KUMITE**

JYU IPPON KUMITE :

Attaques : OI TSUKI JODAN; OI TSUKI CHUDAN; MAE GERI; MAWASHI GERI; USHIRO GERI

Défense et contre-attaque libres.

## **KATA**

SHOTOKAN; SHITO- RYU; GOJU RYU; WADO RYU

Imposés :

HEIAN (1 à 5) ; PINAN (1 à 5) ; GEKISAI DAI (1-2) ; PINAN (1 à 5)

TEKKI 1 ; NAIFANSHI 1 ; NAIFANSHI 1

Un, au choix du candidat :

KANKU DAI ; SEIFA ; PASSAI

BASSAI DAI ; SEIENSHIN ; CHINTO

JION ; BASSAI DAI ; KUSHANKU

# Programme technique pour DEUXIEME DAN

Temps de préparation minimum après l'obtention du 1<sup>er</sup> Dan: deux (2) ans

## KIHON

Les techniques mentionnées dans le KIHON ne seront pas nécessairement exécutées dans l'ordre mentionné ci-dessous

YORI-ASHI-KISAMI (MAITE) TSUKI; OI TSUKI; TSUKI-ASHI ; GYAKU TSUKI (3X avant);  
AGE UKE; YORI-ASHI ; SOTO UKE; GYAKU TSUKI (arrière);  
SOTO UKE; YORI-ASHI ; GEDAN BARAI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (arrière);  
GEDAN BARAI; YORI-ASHI ; UCHI UKE; KISAMI TSUKI; GYAKU TSUKI (arrière);  
YOKO GERI KEAGE SUIVI DE YOKO GERI KEKOMI (même jambe; KIBA DACHI ou SHIKO DACHI)

KISAMI (JUN) MAE GERI; MAE GERI; KESAME TSUKI; GYAKU TSUKI (avant);  
KISAMI (JUN) MAWASHI GERI; MAWASHI GERI; GYAKU TSUKI; URAKEN UCHI (avant);  
KISAMI (JUN) MAE GERI; URISHO GERI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (avant).

COMBINAISONS DE COMBAT:

KISAMI (JUN) MAE GERI; MAWASHI GERI; GYAKU TSUKI; URAKEN UCHI (avant);  
GEDAN BARAI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (arrière);  
MAWASHI GERI (déposer le pied en arrière), URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (sur place);  
USHIRO GERI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (avant);  
TSUGI ASHI MAE ASHI MAWASHI GERI; GYAKU TSUKI; URAKEN UCHI.

SHIHO GERI :

MAE GERI ; YOKO GERI ; URISHO GERI ; MAWASHI GERI (en alternant une jambe puis l'autre et en partant de la position HEISOKU DACHI)

## KUMITE

Jyu Kumite

## KATA

SHOTOKAN ; SHITO- RYU ; GOJU RYU ; WADO RYU

Imposés : (tous les katas pour 1<sup>er</sup> DAN)

HEIAN (1 à 5) ; PINAN (1 à 5) ; GEKISAI DAI (1-2) ; PINAN (1 à 5)

TEKKI 1 ; NAIFANSHI 1 ; A compléter ; NAIFANSHI 1

KANKU DAI ; SEIFA ; PASSAI

BASSAI DAI ; SEIENSHIN ; CHINTO

JION ; BASSAI DAI ; KUSHANKU

Un au choix du candidat :

HANGETSU ; NISEISHI ; SEIPA ; BASSAI

JITTE ; SEI PAI ; SANSHIN ; WANSHU

EMPI ; KUSUKUNDAI ; SEISAN ; JIHON

# Programme technique pour TROISIEME DAN

Temps de préparation minimum après l'obtention du 2<sup>emr</sup> Dan: trois (3) ans

## KIHON

Les techniques mentionnées dans le KIHON ne seront pas nécessairement exécutées dans l'ordre mentionné ci-dessous

GEDAN BARAI (KIBA DACHI OU SHIKO DACHI) (arrière) ;  
YOKO GERI KEAGE (KIBA DACHI OU SHIKO DACHI)  
GEDAN BARAI; GYAKU TSUKI (ZEN KUTSU DACHI) (arrière);  
TSUGI ASHI MAE ASHI YOKO GERI KEKOMI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (avant).  
YORI-ASHI KISAMI (MAETE) TSUKI; MAE GERI; OI TSUKI (avant);  
SOTO UKE (arrière);YORI-ASHI ; GEDAN BARAI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (avant);  
MAWASHI GERI ; TSUGI ASHI GYAKU TSUKI (avant).  
TSUGI ASHI GYAKU TSUKI (avant) ;  
MAE ASHI MAWASHI GERI ; GYAKU TSUKI ; URAKEN UCHI (avant) ;  
MAW. GERI suivi de URAMAWASHI GERI (même jambe sans poser le pied à terre) ; URAKEN  
USHI ; GYAKU TSUKI (avant).  
MAE GERI SUIVI DE MAWASHI GERI (MEME JAMBE) GYAKU TSUKI ; URAKEN UCHI (avant) ;  
KISAMI (MAETE) TSUKI ; GYAKU TSUKI (arrière) ; URISHO GERI ; URAKEN UCHI ; GYAKU  
TSUKI (avant) ;  
MAWASHI GERI (reposer le pied en arrière) ; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (sur place).  
SHIHO UKE-KIME:

Une série de minimum quatre techniques différentes, exécutées dans quatre directions différentes

## KATA

SHOTOKAN ; SHITO- RYU ; GOJU RYU ; WADO RYU

Imposés : (tous les katas pour 1<sup>er</sup> et 2<sup>ème</sup> DAN)

HEIAN (1 à 5) ; PINAN (1 à 5) ; GEKISAI DAI (1-2) ; PINAN (1 à 5)

TEKKI 1 ; NAIFANSHI 1 ; A compléter ; NAIFANSHI 1

KANKU DAI ; SEIFA ; PASSAI

BASSAI DAI ; SEIENSHIN ; CHINTO

JION ; BASSAI DAI ; KUSHANKU

HANGETSU ; NISEISHI ; SEIPAI ; BASSAI

JITTE ; SEI PAI ; SANSHIN ; WANSHU

EMPI ; KUSUKUNDAI ; SEISAN ; JIHON

Un au choix du candidat + BUNKAIS :

GANGAKU ; SHISOCHIN ; NISEISHI

BASSAI SHO ; SEISAN ; ROHAI

KANKU SHO ; EMPI ; JITTE

# Programme technique pour QUATRIEME DAN

Temps de préparation minimum après l'obtention du 3<sup>emr</sup> Dan: quatre (4) ans

## **KIHON** : SHIHO TSUKI

Kai Ashi Jodan Oi Tsuki  
Tsuki Ashi Gyaku Tsuki  
Yori Ashi Gyaku Tsuki  
Oikomi Gyaku  
Yori Ashi Gyaku Tsuki  
Yori Ashi Kisami Tsuki  
Kai Ashi Oi Tsuki  
Yori Ashi Uraken Uchi  
Yori Ashi Kisami Tsuki  
Mae Geri Jodan Tsuki  
Tsugi Ashi Gyaku Tsuki  
SP Kisami Yoko Geri  
Oikomi Tsuki Uraken Uchi  
Tsugi Ashi Gyaku Tsuki  
Tsugi Ashi Ura Mawashi Geri  
Ushiro Geri Ura Mawashi Geri  
Oikomi Tsuki  
Gedan Barai Uraken Uchi Gyaku Tsuki  
Mawachi Geri  
Tsugi Ashi Gyaku Tsuki  
Yori Ashi Gedan Barai Gyaku Tsuki Uraken Uchi  
Tsugi Ashi kisami Mawashi Geri Gyaku Tsuki Uraken Uchi

## **KATA** : imposés (tous les Katas pour 3<sup>eme</sup> Dan)

SHOTOKAN ; SHITO – RYU ; GOJU RYU ; WADO RYU  
HEIAN (1 à 5) ; PINAN (1 à 5) ; GEKISAI DAI (1 à 2) ; PINAN (1à 5)  
TEKKI 1 ; NAIFANCHI 1 ; NAIFANSHI  
KANKU DAI ; SEIFA ; à compléter ; PASSAI  
BASSAI DAI ; SEIENSHIN ; CHITO  
JION ; BASSAI DAI ; KUSHANKU  
HANGETSU ; NISEISHI ; SEIPAĬ ; BASSAI  
JITTE ; SEI PAĬ ; SANSHIN ; WANSHU  
EMPI ; KUSUKUDAI ; SEISAN ; JIHON  
KATA un au choix du candidat + BUNKAIS avec le partenaire de son choix  
NIJUSHIHO; SHISHCHIN; NISEISHI  
SOCHIN; SEISAN; ROHAI  
KANKU SHO ; EMPI ; JITTE

# Programme technique pour CINQUIEME DAN

Temps de préparation minimum après l'obtention du 4<sup>emr</sup> Dan: cinq (5) ans

## **KIHON**

1 enchaînement de 10 TOKUI WAZAS différents avec déplacements avant / arrière/ latéraux dont au minimum 2 TSUKI, 3 GERI et 2 UCHI

Les examinateurs pourront demander au candidat, la répétition de cet enchaînement, pour des explications, avec le partenaire de son choix.

## **KATA**

2 KATAS supérieurs non compris les 3 KATAS imposés

TOKUI KATA dans la liste (voir programme technique pour quatrième Dan)

Katas imposés : tous les katas pour 4e dan dont un tiré au sort:

SHOTOKAN: GOJUSHIHOSHŌ / GOJUSHIHODAI / CHINTE

SHITO-RYU: CHINTO / SUPERIMPAI / UNSU

GOJU-RYU: SUPARINPAI / KURURUNFA

WADO-RYU: CHINTO / SEIPAI / JITTE

Plus 4 BUNKAIS (applications des enchaînements du KATA) du KATA imposé, tirés au sort, avec le partenaire de son choix.

## **MEMOIRE**

Présentation écrite de la conception personnelle de l'enseignement du KARATE-DO, dans un ou plusieurs domaines suivants:

- KIHON
- KATA
- KUMITE
- Self-défense
- Arbitrage
- Compétition
- ...

- Ce mémoire comprendra minimum 5 pages dactylographiées.
- Quatre (4) exemplaires devront être envoyés un mois avant l'examen au secrétariat LFKB.
- Un pour le Directeur Technique.
- Un pour la Commission de Grades.
- Le candidat devra défendre le contenu de son mémoire

## *Programme technique pour SIXIEME DAN*

Temps de préparation minimum après l'obtention du 5<sup>emr</sup> Dan: six (6) ans

Chaque candidat, répondant aux conditions de présentation, sera averti personnellement du programme de l'examen.

## *Programme technique pour SEPTIEME DAN*

Temps de préparation minimum après l'obtention du 6<sup>emr</sup> Dan: sept (7) ans

Chaque candidat, répondant aux conditions de présentation, sera averti personnellement du programme de l'examen.