



Programme technique

# DAN-LFKB Wado Ryu



# SOMMAIRE

Notes préliminaires.....	3
1 <sup>ier</sup> DAN .....	4
2 <sup>ième</sup> DAN .....	6
3 <sup>ième</sup> DAN .....	8
4 <sup>ième</sup> DAN .....	10
5 <sup>ième</sup> DAN .....	11
6 <sup>ième</sup> DAN .....	12
7 <sup>ième</sup> DAN .....	12



## NOTES PRELIMINAIRES

### DELAI D'ATTENTE MINIMAL

Entre :

1<sup>e</sup> KYU et 2<sup>e</sup> DAN = 1 ans

1<sup>e</sup> DAN et 2<sup>e</sup> DAN = 2 ans

2<sup>e</sup> DAN et 3<sup>e</sup> DAN = 3 ans

3<sup>e</sup> DAN et 4<sup>e</sup> DAN = 4 ans

4<sup>e</sup> DAN et 5<sup>e</sup> DAN = 5 ans

5<sup>e</sup> DAN et 6<sup>e</sup> DAN = 6 ans

6<sup>e</sup> DAN et 7<sup>e</sup> DAN = 7 ans

7<sup>e</sup> DAN et 8<sup>e</sup> DAN = 8 ans

### KIHON

Les candidats effectueront 5 répétitions de chaque mouvement du kihon : (exemple 5 kette gyakutsuki)

3 pour les plus de 50 ans.

### RENRAKU WAZA

Les candidats effectueront 4 répétitions de chaque groupe d'enchaînements, 2 pour les plus de 50 ans.

### KATA

Les pinan seront tirés au sort avant le début de l'examen. Le candidat effectue son kata, puis pour les bunkai,

le candidat effectue la partie du kata correspondant au bunkai et ensuite réalise le bunkai avec son uke.

La commission de grade peut demander l'exécution rapide, lente, avec ou sans uke du bunkai.

### KUMITE

Pour les kumite traditionnels (sanbon kumite, ohyo gumite, kihon kumite tanto dori, idori et tachi dori) s'effectueront avec uke (sauf si la commission des grades demande une exécution supplémentaire sans uke)

La commission de grade peut demander l'exécution rapide, lente, avec ou sans uke des techniques.



# 1<sup>ER</sup> DAN

*Temps de préparation minimum après l'obtention du 1er Kyu: 1 an*

## KIHON

Départ junzuki hidari (migi) gamae

- KETTE JUNZUKI (mawate jodan ade uke)
- JUNZUKI (mawate jodan ade uke )
- KETTE GYAKUZUKI (mawate gedan barai)
- GYAKUZUKI (mawate gedan barai)
- KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI (mawate jodan ade uke)
- JUNZUKI NO TSUKOMI (mawate jodan ade uke)
- KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI (mawate gedan barai)
- GYAKUZUKI NO TSUKOMI (mawate gedan barai)
- SANBON TSUKI (1 jodan 2 chudan, mawate jodan ade uke)
- AGE UKE; GYAKU TSUKI (mawate gedan barai)
- UCHI UKE; KISAMI (MAETE) TSUKI; GYAKU TSUKI (en avant et en arrière)
- SOTO UKE; YOKO EMPI UCHI; GYAKU TSUKI (en avant et en arrière)
- GEDAN BARAI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (en avant et en arrière)
- SHUTO UKE; KISAMI MAE GERI (jun-geri); NUKITE (en avant et en arrière)

Départ en hidari (migi) chizentai (YOI DACHI)

- TOBIKOMIZUKI en glissant (mawate)
- NAGASHIZUKI en avançant (mawate)

Départ en hidari (migi) gamae

- MAE GERI (mawate)
- MAWASHI GERI (mawate)
- SOKUTO GERI (mawate)
- USHIRO GERI (mawate)
- MAE GERI; MAWASHI GERI même jambe (mawate)
- MAE GERI ; USHIRO GERI même jambe (mawate);
- MAE GERI; SOKUTO (ou FUMIKOMI) GERI même jambe (mawate)

# RENRAKU WAZA

Hidari (migi) Gamae

## IPPONME

- OKURIASHI-URAKEN-CHUDAN—JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, SURIKOMI-ASHI-BARAI-USHIROGERI, URAKEN- JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, MIGI-MAWASHIGERI- GEDAN, HIDARI-MAWASHIGERI-CHUDAN.

## NIHONME

- TOBIKOMIZUKI-JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, NAGASHIZUKI-JODAN, MAWATE-URAKEN-JODAN, GYAKUZUKI – CHUDAN, SURIKOMI-MAWASHIGERI-CHUDAN, UCHIASHI-BARAI, GYAKUZUKI-CHUDAN.

## SANBONME

- ZENSHINSHITE NAGASHIZUKI-JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, SURIKOMI-MAEGERI-CHUDAN,(MAEGERI UKE) GYAKUZUKI-CHUDAN, HIDARI-HIZAGERI, MIGI-FURIUCHI-EMPI.

# KUMITE

*OHYO KUMITE* : 1 à 2

*KHION KUMITE* : 1 à 2

*SANBON KUMITE* : 2 JODAN – 2 CHUDAN – 1 sur MAE GERI

*JYU IPPON KUMITE*

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

*JYU KUMITE* : 3 X 1 minute

# KATA

1 pinan tiré au sort + 1 bunkai au choix; kata supérieur imposé + 2 bunkai au choix; kata supérieur au choix.

Imposé	Pinan 1-5 Kushanku
Au choix	Bassai Naifanshi



## 2<sup>EME</sup> DAN

*Temps de préparation minimum après l'obtention du 1er Dan: 2 ans*

### KIHON

Départ junzuki hidari (migi) gamae

- KETTE JUNZUKI (mawate jodan ade uke)
- JUNZUKI (mawate jodan ade uke - sono)
- KETTE GYAKUZUKI (mawate gedan barai)
- GYAKUZUKI (mawate gedan barai)
- KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI (mawate jodan ade uke)
- JUNZUKI NO TSUKOMI (mawate jodan ade uke - sono)
- KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI (mawate gedan barai)
- GYAKUZUKI NO TSUKOMI (mawate gedan barai)
- SANBON TSUKI (1 jodan, 2 chudan mawate jodan ade uke)
- AGE UKE; GYAKU TSUKI (mawate gedan barai)
- UCHI UKE; KISAMI (MAETE) TSUKI; GYAKU TSUKI (en avant et en arrière)
- SOTO UKE; YOKO EMPI UCHI; GYAKU TSUKI (en avant et en arrière)
- GEDAN BARAI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (en avant et en arrière)
- SHUTO UKE; KISAMI MAE GERI; NUKITE (en avant et en arrière)

Départ en hidari (migi) chizentai (YOI DACHI)

- TOBIKOMIZUKI en glissant (mawate)
- NAGASHIZUKI en avançant (mawate)

Départ en hidari (migi) gamae

- MAE GERI (mawate)
- MAWASHI GERI (mawate)
- SOKUTO GERI (mawate)
- USHIRO GERI (mawate)



# RENRAKU WAZA

Hidari (migi) Gamae

IPPONME

- OKURIASHI-URAKEN-CHUDAN—JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, SURIKOMI-ASHI-BARAI-USHIROGERI, URAKEN- JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, MIGI-MAWASHIGERI- GEDAN, HIDARI-MAWASHIGERI-CHUDAN.

NIHONME

- TOBIKOMIZUKI-JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, NAGASHIZUKI-JODAN, MAWATE-URAKEN-JODAN, GYAKUZUKI – CHUDAN, SURIKOMI-MAWASHIGERI-CHUDAN, UCHIASHI-BARAI, GYAKUZUKI-CHUDAN.

SANBONME

- ZENSHINSHITE NAGASHIZUKI-JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN, SURIKOMI-MAEGERI-CHUDAN,(MAEGERI UKE) GYAKUZUKI-CHUDAN, HIDARI-HIZAGERI, MIGI-FURIUCHI-EMPI.

# KUMITE

*OHYO GUMITE* : 3 à 4

*KHIONGUMITE* : 3 à 5

*SANBON GUMITE* : 2 JODAN – 2 CHUDAN – 2 sur MAE GERI

*JYU IPPON KUMITE*

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

*JYU KUMITE* : 3 X 1 minute

# KATA

1 pinan tiré au sort + 1 bunkai au choix; kata supérieur imposé + 2 bunkai au choix; kata supérieur au choix.

Imposé	Pinan 1-5 Jihon
Au choix	Bassai Seishan



## 3<sup>EME</sup> DAN

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

### KIHON

Départ junzuki hidari (migi) gamae

- KETTE JUNZUKI (mawate jodan ade uke)
- JUNZUKI (mawate jodan ade uke - sono)
- KETTE GYAKUZUKI (mawate gedan barai)
- GYAKUZUKI (mawate gedan barai)
- KETTE JUNZUKI NO TSUKOMI (mawate jodan ade uke)
- JUNZUKI NO TSUKOMI (mawate jodan ade uke)
- KETTE GYAKUZUKI NO TSUKOMI (mawate gedan barai)
- GYAKUZUKI NO TSUKOMI (mawate gedan barai)
- SANBON TSUKI (1 jodan, 2 chudan mawate jodan ade uke)
- AGE UKE; GYAKU TSUKI (mawate gedan barai)
- UCHI UKE; KISAMI (MAETE) TSUKI; GYAKU TSUKI (en avant et en arrière)
- SOTO UKE; YOKO EMPI UCHI; GYAKU TSUKI (en avant et en arrière)
- GEDAN BARAI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (en avant et en arrière)
- SHUTO UKE; KISAMI MAE GERI; NUKITE (en avant et en arrière)

Départ en hidari (migi) chizentai (YOI DACHI)

- TOBIKOMIZUKI en glissant (mawate)
- NAGASHIZUKI en avançant (mawate)

Départ en hidari (migi) gamae

- MAE GERI (mawate)
- MAWASHI GERI (mawate)
- SOKUTO GERI (mawate)
- USHIRO GERI (mawate)



# RENRAKU WAZA

Hidari (migi) Gamae

IPPONME

- OKURIASHI-URAKEN-CHUDAN—  
JODAN, GYAKUZUKI-CHUDAN,  
SURIKOMI-ASHI-BARAI-USHIROGERI,  
URAKEN- JODAN, GYAKUZUKI-  
CHUDAN, MIGI-MAWASHIGERI-  
GEDAN, HIDARI-MAWASHIGERI-  
CHUDAN.

NIHONME

- TOBIKOMIZUKI-JODAN, GYAKUZUKI-  
CHUDAN, NAGASHIZUKI-JODAN,  
MAWATE-URAKEN-JODAN,  
GYAKUZUKI – CHUDAN, SURIKOMI-  
MAWASHIGERI-CHUDAN, UCHIASHI-  
BARAI, GYAKUZUKI-CHUDAN.

SANBONME

- ZENSHINSHITE NAGASHIZUKI-JODAN,  
GYAKUZUKI-CHUDAN, SURIKOMI-  
MAEGERI-CHUDAN,(MAEGERI UKE)  
GYAKUZUKI-CHUDAN, HIDARI-  
HIZAGERI, MIGI-FURIUCHI-EMPI.

## KUMITE

*OHYO GUMITE* : 4 à 6

*KHION GUMITE* : 5 à 8

*TANTO DORI* : 1 à 4

*IDORI* : 2 au choix

*JYU IPPON KUMITE*

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

*JYU KUMITE* : 3 X 1 minute

## KATA

1 pinan tiré au sort + 1 bunkai au choix; kata  
supérieur imposé + 2 bunkai au choix; kata  
supérieur au choix.

Imposé	Pinan 1-5 Seishan
Au choix	Wanshu Chinto



## 4<sup>EME</sup> DAN

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

### KIHON

Trois enchaînements d'au moins 6 techniques avec déplacements en avant - en arrière - latéraux,

dont: 1 à dominante TSUKI - UKE - UCHI WAZA

1 à dominante GERI WAZA

1 à dominante TSUKI - GERI - UCHI WAZA

Seul, avec partenaire, gauche, droite, lent, rapide à la demande du jury

### KUMITE

*OHYO GUMITE* : 6 à 8

*KHION GUMITE* : 8 à 10

*TANTO DORI* : 4 à 8

*IDORI* : 2 au choix (autes que ceux du 3<sup>ième</sup> DAN)

*TACHI DORI* : 2 au choix

*JYU KUMITE* : 3 X 1 minute

### KATA

1 pinan tiré au sort + 2 bunkai au choix; kata supérieur imposé + 4 bunkai au choix; kata supérieur au choix+ 2 bunkai.

Imposé	Pinan 1-5 Chinto
Au choix	Seishan Wanshu Jitte

## 5<sup>EME</sup> DAN

*Temps de préparation minimum après l'obtention du 4<sup>emr</sup> Dan: 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

Seul, avec partenaire, gauche, droite, lent, rapide à la demande du jury

*OHYO GUMITE* : 2 tirés au sort

*KHION GUMITE* : 2 tirés au sort

*TANTO DORI* : 2 tirés au sort

*IDORI* : 2 tirés au sort

*TACHI DORI* : 2 au choix (autre que ceux du 4<sup>ième</sup> DAN).

### KATA

1 pinan tiré au sort + 3 bunkai au choix; kata supérieur imposé + 4 bunkai au choix; kata supérieur au choix + 3 bunkai.

Imposé	Pinan 1-5 Niseishi
Au choix	Seishan Chinto Jitte Rohai

## 6<sup>EME</sup> DAN

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

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

## 7<sup>EME</sup> DAN

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

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

