



**PROGRAMME TECHNIQUE**

# **DAN-SHIKEN**



# SOMMAIRE

1 <sup>er</sup> Dan .....	3
KIHON .....	3
KUMITE .....	3
KATA .....	3
2 <sup>ème</sup> Dan .....	4
KIHON .....	4
KUMITE .....	4
KATA .....	4
3 <sup>ème</sup> Dan .....	5
KIHON .....	5
KATA .....	5
4 <sup>ème</sup> Dan .....	6
KIHON .....	6
KATA .....	6
5 <sup>ème</sup> Dan .....	7
KIHON .....	7
KATA .....	7
MEMOIRE .....	7
6 <sup>ème</sup> Dan .....	8
7 <sup>ème</sup> Dan .....	8
Exercices Kumité .....	9
Kihon Gohon Kumite (gm) .....	9
Kihon Sanbon Kumite (go) .....	9
Kihon Ippon Kumite (gm) .....	9
Kaeshi Ippon Kumite Ikai (go) .....	10
Kaeshi Ippon Kumite Nikai (go) .....	10
Jiyu Ippon Kumite .....	10
Jiyu Ippon Kumite .....	10

# 1<sup>ER</sup> DAN

Temps de préparation minimum après l'obtention du 1er Kyu: 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; MAWASHI 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

	<b>Shotokan</b>	<b>Shito-Ryu</b>	<b>Goju Ryu</b>	<b>Wado Ryu</b>
Imposé	Heian 1-5 Tekki Shodan	Pinan 1-5 Naifanshi 1	Gekisai Dai 1-2	Pinan 1-5 Naifanshi 1
Au choix	Kanku Dai Bassai Dai Jion	Seifa Seienshin Bassai Dai		Passai Chinto Kushanku

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

Temps de préparation minimum après l'obtention du 1er Dan: 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 BARAĪ; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (arrière);
- GEDAN BARAĪ; 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 BARAĪ; 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

	<b>Shotokan</b>	<b>Shito-Ryu</b>	<b>Goju Ryu</b>	<b>Wado Ryu</b>
Imposé	Heian 1-5 Tekki Shodan Kanku Dai Bassai Dai Jion	Pinan 1-5 Naifanshi 1 Seifa Seienshin Bassai Dai	Gekisai Dai 1-2	Pinan 1-5 Naifanshi 1 Passai Chinto Kushanku
Au choix	Hangetsu Jitte Empi	Niseishi Sei Pai Kusukundai	Seipa Sanshin Seisan	Bassai WANshu Jihon

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

Temps de préparation minimum après l'obtention du 2ème Dan: 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

	<b>Shotokan</b>	<b>Shito-Ryu</b>	<b>Goju Ryu</b>	<b>Wado Ryu</b>
Imposé	Heian 1-5 Tekki Shodan Kanku Dai Bassai Dai Jion Hangetsu Jitte Empi	Pinan 1-5 Naifanshi 1 Seifa Seienshin Bassai Dai Niseishi Sei Pai Kusukundai	Gekisai Dai 1-2    Seipa Sanshin Seisan	Pinan 1-5 Naifanshi 1 Passai Chinto Kushanku Bassai WANshu Jihon
Au choix + Bunkai	Gangaku Bassai Sho Kanku Sho	Shisochin Seisan Empi		Niseishi Rohai Jitte



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

Temps de préparation minimum après l'obtention du 3ème Dan: 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

	<b>Shotokan</b>	<b>Shito-Ryu</b>	<b>Goju Ryu</b>	<b>Wado Ryu</b>
Imposé	Heian 1-5 Tekki Shodan Kanku Dai Bassai Dai Jion Hangetsu Jitte Empi Gangaku Bassai Sho Kanku Sho	Pinan 1-5 Naifanshi 1 Seifa Seiensehin Bassai Dai Niseishi Sei Pai Kusukundai Shisochin Seisan Empi	Gekisai Dai 1-2  Seipa Sanshin Seisan	Pinan 1-5 Naifanshi 1 Passai Chinto Kushanku Bassai WANshu Jihon Niseishi Rohai Jitte
Au choix + Bunkai	Nijushiho Sochin Unsu			

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

Temps de préparation minimum après l'obtention du 4ème 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

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:

	<b>Shotokan</b>	<b>Shito-Ryu</b>	<b>Goju Ryu</b>	<b>Wado Ryu</b>
Imposé	Heian 1-5 Tekki Shodan Kanku Dai Bassai Dai Jion Hangetsu Jitte Empi Gangaku Bassai Sho Kanku Sho Nijushiho Sochin Unsu	Pinan 1-5 Naifanshi 1 Seifa Seishin Bassai Dai Niseishi Sei Pai Kusukundai Shisochin Seisan Empi	Gekisai Dai 1-2     Seipa Sanshin Seisan	Pinan 1-5 Naifanshi 1 Passai Chinto Kushanku Bassai Wanshu Jihon Niseishi Rohai Jitte
Au choix	Gojushiho Sho Gojushiho Dai Chinte	Chinto Superimpai Unsu	Suparinpai Kururunfa	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

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

*Temps de préparation minimum après l'obtention du 5ème 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 6ème Dan: 7 ans*

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



## EXERCICES KUMITÉ

(gm): Garde miroir (genou à genou)

(go): Garde opposée

### Kihon Gohon Kumite (gm)

L'attaquant prend la distance et démarre Gedan Barrai en arrière.

Le défenseur démarre en Yoi.

Attaquant	Défenseur
Oi-Zuki Jodan	Age-Uke (5x puis contre Gyaku-Zuki)
Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke (5x puis contre Gyaku-Zuki)
Mae-Geri Chudan	Gedan-Barai (5x puis contre Gyaku-Zuki)

### Kihon Sanbon Kumite (go)

L'attaquant prend la distance et démarre Gedan Barrai en arrière.

Le défenseur démarre en Yoi.

Attaquant	Défenseur
Oi-Zuki Jodan	Age-Uke (3x puis contre Gyaku-Zuki)
Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke (3x puis contre Gyaku-Zuki)
Mae-Geri Chudan	Uchi-Barai (3x puis contre Gyaku-Zuki)

### Kihon Ippon Kumite (gm)

L'attaquant prend la distance et démarre Gedan Barrai en arrière.

Le défenseur démarre en Yoi.

Attaquant	Défenseur
Oi-Zuki Jodan	Age-Uke (Gauche et droite)
Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke (Gauche et droite)
Mae-Geri Chudan (Gauche)	Gedan-Barai (Tai Sabaki 45° vers la droite) / °Gyaku-Zuki
Mae-Geri Chudan (Droite)	Uchi-Barai (Tai Sabaki 45° dans le dos) / °Gyaku-Zuki

## Kaeshi Ippon Kumite Ikai (go)

*Attaquant et défenseur démarrent en Yoi à 3m et font Jyu Kamae vers l'avant.*

<b>Attaquant</b>	<b>Défenseur</b>	<b>Défenseur</b>	<b>Attaquant</b>
Oi-Zuki Jodan	Age-Uke	Oi-Zuki Jodan	Age-Uke / Gyaku-Zuki
Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke	Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke / Gyaku-Zuki
Mae-Geri	Uchi-Barai	Mae-Geri	Uchi-Barai / Gyaku-Zuki

## Kaeshi Ippon Kumite Nikai (go)

*Attaquant et défenseur démarrent en Yoi à 3m et font Jyu Kamae vers l'avant.*

<b>Attaquant</b>	<b>Défenseur</b>	<b>Défenseur</b>	<b>Attaquant</b>
Oi-Zuki Jodan	Age-Uke	Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke / Gyaku-Zuki
Oi-Zuki Chudan	Soto-Uke	Mae-Geri	Gedan-Barai / Gyaku-Zuki
Mae-Geri	Uchi-Barai	Oi-Zuki Jodan	Age-Uke / Gyaku-Zuki

## Jiyu Ippon Kumite

*Attaquant et défenseur sont en Jyu Kamae et en mouvement (Kumite libre).*

*Défense et contre-attaque doivent être identiques à gauche et à droite.*

*Variation des contres (pas uniquement Gyaku Zuki).*

<b>Attaquant</b>	<b>Défenseur</b>
Oi-Zuki Jodan	Défense et contre libre (Déplacement Kae Ashi)
Oi-Zuki Chudan	Défense et contre libre (Déplacement Kae Ashi)
Mae-Geri	Défense et contre libre (Déplacement Kae Ashi)
Mawashi-Geri	Défense et contre libre (Déplacement Kae Ashi)
Ushiro-Geri	Défense et contre libre (Déplacement Kae Ashi)

## Jiyu Ippon Kumite

*Attaquant et défenseur sont en Jyu Kamae et en mouvement (Kumite libre).*

*Défense et contre doivent être identiques à gauche et à droite.*

*Variation des contres (pas uniquement Gyaku Zuki).*

<b>Attaquant</b>	<b>Défenseur</b>
Oi-Zuki Jodan	Défense et contre libre (Déplacement Yori Ashi)
Oi-Zuki Chudan	Défense et contre libre (Déplacement Yori Ashi)
Mae-Geri	Défense et contre libre (Déplacement Yori Ashi)
Mawashi-Geri	Défense et contre libre (Déplacement Yori Ashi)
Ushiro-Geri	Défense et contre libre (Déplacement Yori Ashi)