



Programme technique

DAN-LFKB Shito-ryu



SOMMAIRE

Modalités d'accès aux examens	3
1ère DAN.....	4
2ème DAN.....	11
3ème DAN.....	14
4ème DAN.....	16
5ème DAN.....	18

AGE minimum requis le jour de l'examen

1^e DAN – 16 ans

2^e DAN - 18 ans

3^e DAN - 21 ans

4^e DAN - 26 ans

5^e DAN - 31 ans

6^e DAN - 38 ans

7^e DAN - 45 ans

8^e DAN - 53 ans

DELAI D'ATTENTE MINIMAL

Entre :

9^e Kyu et 1^e DAN = 3 ans

1^e DAN et 2^e DAN = 2 ans

2^e DAN et 3^e DAN = 3 ans

3^e DAN et 4^e DAN = 4 ans

4^e DAN et 5^e DAN = 5 ans

5^e DAN et 6^e DAN = 6 ans

6^e DAN et 7^e DAN = 7 ans

7^e DAN et 8^e DAN = 8 ans

1ère DAN

1. KIHON

(5 pas vers l'avant en comptant- demi-tour - 5 pas sans compter)
(- = sur 1 déplacement, + = en avançant)

*** TSUKI ***

Les DEPARTS se font en GEDAN BARAÏ – ZEN KUSTSU DACHI

1. **OI ZUKI/JUNZUKI (CHUDAN).**
2. **SAN REN ZUKI ou SAN BON ZUKI (JODAN – CHUDAN – CHUDAN).**
3. **AGE UKE - GYAKU ZUKI (CHUDAN).**
4. **UCHI UDE UKE ou CHUDAN UKE - KIZAMI ZUKI (JODAN) - GYAKU ZUKI (CHUDAN).**
5. **SOTO UKE ou UCHI UKE - YOKO EMPI UCHI ou HIJI ATTE (SHIKO DACHI en YORI ACHI) - URAKEN UCHI (JODAN même bras et revenir en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI).**
6. **GEDAN BARAÏ - URAKEN UCHI (JODAN même bras) - GYAKU ZUKI (CHUDAN).**

*** GERI ***

Les MAWATE se font en GEDAN BARAI - JYU KAMAE
tout en restant en ZEN KUTSU DACHI

- 1. MAE GERI (CHUDAN).**
- 2. MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN).**
- 3. YOKO GERI/SOKUTO GERI KEKOMI (CHUDAN en SHIKO DACHI)** déplacement croisement par derrière ou par devant, ou juxtaposition du pied arrière au pied avant (pas chassé) sont admis.
- 4. MAE GERI (CHUDAN) + MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN).**
- 5. MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN) + USHIRO GERI (CHUDAN).**
- 6. MAE GERI (CHUDAN) - YOKO GERI/SOKUTO GERI KEKOMI (GEDAN, CHUDAN ou JODAN à 90°).**
- 7. SHUTO UKE ou KAKE UKE (CHUDAN en NEKO ASHI DACHI) – JUN GERI - KIZAMI MAE GERI (CHUDAN) - GYAKU NUKITE (CHUDAN en ZENKUTSU DACHI).**

Les postures et déplacements se font en **ZEN KUTSU DACHI**

ATTENTION

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des **MAWASHI et YOKO GERI/SOKUTO GERI**. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau **GEDAN**, dès lors que la trajectoire soit techniquement correcte (respect de l'armement, de l'engagement de la hanche et du retour).

2. KATA

- Un **PINAN** tiré au sort au moment de l'inscription sur le lieu de l'examen
+ **1 BUNKAI** avec application réelle de ce kata, choisi par le candidat
- Un **TOKUI KATA**
Un imposé : Bassai dai
+ **1 choisi** dans la liste (ci-dessous)

LISTE OFFICIELLE SHITO RYU.

SHITO KATA

Katas de Base : Pinan de 1 à 5

Katas Supérieurs :

- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------|
| 1. Jitte | 16. Seienchin | 31. Sanseru |
| 2. Jion | 17. Sochin | 32. Saifa |
| 3. Jiin | 18. Niseishi | 33. Shisochin |
| 4. Matsukaze | 19. Gojushiho | 34. Kururunfa |
| 5. Wanshu | 20. Unshu | 35. Suparimpei |
| 6. Rohai | 21. Seisan | 36. Hakucho |
| 7. Bassai dai | 22. Naifanchin Shodan | 37. Pachu |
| 8. Bassai sho | 23. Naifanchin Nidan | 38. Heiku |
| 9. Tomari Bassai | 24. Naifanchin Sandan | 39. Paiku |
| 10. Matsumura Bassai | 25. Aoyagi (Seiryu) | 40. Anan |
| 11. Kosokun Dai | 26. Jyuroku | 41. Annanko |
| 12. Kosokun Sho | 27. Nipaipo | 42. Papuren |
| 13. Kosokun Shiho | 28. Sanchin | 43. Chatanyara |
| 14. Chinto | 29. Tensho | Kushanku |
| 15. Chinte | 30. Seipai | |

L'EXECUTION DU KATA

La présentation :

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables :

- ◆ KARATE – GI propre
- ◆ Ceinture correctement nouée
- ◆ Comportement et attitude générale irréprochables

Le cérémonial et l'étiquette :

Le cérémonial (c'est-à-dire le salut, la présentation, la prise de position) doit être scrupuleusement respecté.

Le KATA est annoncé à haute voix ; il commence et se termine par le salut.

La concentration :

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression unité/corps-esprit.

L'équilibre et la stabilité :

Les positions doivent être bien marquées.

La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules, bien contrôlée.

La maîtrise des déplacements est essentielle.

Rythme :

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le KATA présenté), les temps morts et le KIAÏ devront être placés de manière judicieuse.

La puissance :

Les techniques devront dégager une impression d'efficacité.

Le regard :

Il doit être empreint de toute la détermination du candidat.

Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

La respiration et le KIAï :

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme ; elle doit être synchronisée avec les techniques et se veut inaudible (sauf pour les KATA dits « respiratoires »).

Un KATA comporte, suivant les styles, une, deux voire trois expirations sonores ponctuées du KIAï. Elles expriment un dégagement maximum d'énergie.

Le respect des techniques et du diagramme original du KATA :

Le KATA doit être exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style auquel se réfère le candidat.

Le responsable de Jury se réserve le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

Les erreurs :

Aucune erreur n'est admissible dans le KATA libre.

Il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale, mais plutôt un oubli et/ou une variation importante, qui déformerai(en)t la nature originelle du KATA.

Si le candidat commet une erreur dans le KATA imposé, les juges lui accorderont une seconde chance pour recommencer le KATA.

3. KUMITE

Le kumite est l'application pratique de connaissances acquises au cours des entraînements de kihon et de kata. Le karatéka doit se préparer aux facteurs variables de l'adversaire et trouver des solutions afin de présenter un travail harmonieux et efficace. Par harmonie, nous précisons qu'il ne s'agit pas de vaincre l'autre comme en compétition, mais bien de démontrer à la Commission son panel d'outils de défense et de contre-attaques de façon riche et créative.

La notion de contrôle est ici très importante. Le manque de contrôle sera absolument et sévèrement sanctionné.

A. JYU IPPON KUMITE à gauche et/ou à droite sur :

1. OI ZUKI/JUNZUKI JODAN
2. OI ZUKI/JUNZUKI CHUDAN
3. MAE GERI CHUDAN
4. MAWASHI GERI CHUDAN ou JODAN
5. YOKO GERI/SOKUTO GERI CHUDAN
6. USHIRO GERI CHUDAN
7. URA MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN (jambe arrière)

Le choix du côté d'attaque (gauche ou droite) sera déterminé par la Commission lorsque cette composante de l'examen sera abordée par le candidat. L'attaquant devra annoncer le niveau d'attaque (JODAN ou CHUDAN).

Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera TORI celui qui attaque et UKE celui qui défend.

- * **TORI** se place en garde du côté demandé par le jury
- * **TORI annonce en ZEN KUTSU DACHI** la technique demandée par le jury
- * **UKE** se place comme il le désire : en garde gauche, en garde droite ou en YOÏ
- * **UKE** adapte sa distance de la manière qu'il désire
- * **TORI exécute son attaque**

Les déplacements de défense peuvent être effectués selon des angles différents. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

Critères de NOTATION :

- ↯ Bonne distance dans les attaques et les défenses. Elles doivent porter et ne pas arriver à bout de course ou à trop grande distance du point visé, **ressortir de l'attaque.**
- ↯ Puissance et détermination des attaques et des défenses.
- ↯ Maîtrise et précision de la contre-attaque.
- ↯ KIME (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- ↯ ZANSHIN * (disponibilité mentale et concentration)
- ↯ Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocages et contre-attaques.
- ↯ Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- ↯ L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le KARATÉ-DO en général et le KUMITE en particulier.

* ZANSHIN : la concentration doit être maintenue durant tout l'exercice et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque ou la défense.

B. JYU KUMITE :

Protections obligatoires (gants et protège-dents)

2^{ème} DAN

1. KIHON première partie

(5 pas vers l'avant en comptant- arrière - 5 pas sans compter)

(- = sur 1 déplacement, + = en avançant)

*** TSUKI ***

Les DEPARTS se font en GEDAN BARAÏ – ZEN KUTSU DACHI

- 1. OI ZUKI/JUNZUKI (CHUDAN) – URAKEN UCHI (JODAN même bras)**
en avançant et en reculant.
- 2. SAN REN ZUKI ou SAN BON ZUKI (JODAN – CHUDAN – CHUDAN)**
en avançant et en reculant.
- 3. AGE UKE - GYAKU ZUKI (CHUDAN)**
en avançant et en reculant.
- 4. UCHI UDE UKE ou CHUDAN UKE - KIZAMI ZUKI (JODAN) - GYAKU ZUKI (CHUDAN)**
en avançant et en reculant.
- 5. SOTO UKE ou UCHI UKE - YOKO EMPI UCHI ou HIJI ATTE (KIBA DACHI ou SHIKO DACHI en YORI ACHI) - URAKEN UCHI (JODAN même bras et revenir en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI)**
en avançant et en reculant.
- 6. GEDAN BARAÏ - URAKEN UCHI (JODAN même bras) - GYAKU ZUKI (CHUDAN)**
en avançant et en reculant.

*** GERI ***

Les MAWATE se font en GEDAN BARAI – JYU KAMAE tout en restant en
ZEN KUTSU DACHI

1. **MAE GERI** (CHUDAN) - **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN dans la même direction – même jambe et sans reposer).
2. **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN) - **YOKO GERI/SOKUTO GERI** (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer).
3. **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN) – **URA MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer – passer complètement la cible).
4. **MAE GERI** (CHUDAN) - **USHIRO GERI** (CHUDAN arrière même jambe et reposer la jambe devant).
5. **URA MAWASHI GERI** (JODAN ou CHUDAN de la jambe arrière – retour par le même trajet).
6. **SHUTO UKE** ou **KAKE UKE** (CHUDAN en NEKO ACHI DACHI) - **JUN GERI** - **KIZAMI MAE GERI** (CHUDAN en ZEN-KUTSU DACHI) - **GYAKU NUKITE** (CHUDAN en ZEN KUSTSU DACHI en avançant et en reculant).

Les postures et déplacements se font en **ZEN KUTSU DACHI**

ATTENTION

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des **MAWASHI** et **YOKO GERI/SOKUTO GERI**. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau **GEDAN**, dès lors que la trajectoire soit techniquement correcte (respect de l'armement, de l'engagement de la hanche et du retour).

K I H O N deuxième partie

2 combinaisons libres d'au moins 3 mouvements avec au moins un UKE-WAZA, un TSUKI-WAZA, un UCHI-WAZA et un GERI-WAZA (au choix du candidat et dans son style) à droite et à gauche sans partenaire, une fois au ralenti et une fois rapidement.

2. K A T A

- **Un PINAN** tiré au sort + **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata « finalisation permise »), choisis par le candidat.
- **DEUX TOKUI KATAS** choisis dans la liste publiée en 1^{er} DAN. Ces TOKUI KATAS seront différents de celui présenté lors du passage de grade précédent.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat LFKB pour connaître les katas que vous avez présentés à l'examen précédent.

3. K U M I T E

Idem programme 1^{er} DAN (pour Jyu Kumite : gants et protège-dents)

3^{ème} DAN



Pour le passage de 3^e DAN, le candidat ET son/ses **partenaire(s)** doivent se présenter aux préparations shiken et à l'examen. De plus, EN AUCUN CAS, le professeur ne peut être le partenaire du candidat.

Un maximum de 3 UKE sera toléré et ceux-ci devront avoir le grade de 1^{er} DAN minimum et être licenciés LFKB.

1. 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

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un seul adversaire, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Le candidat doit pouvoir exécuter ces différents enchaînements :

- seul lentement à gauche et à droite
- seul rapide à gauche et à droite
- application lente et rapide, à gauche ou à droite selon le choix du candidat

Lors du déroulement de l'examen, ces enchaînements seront demandés dans un ordre aléatoire par un des membres de la Commission des Grades.

Exemple : enchaînement à dominante GERI WAZA

- application avec son partenaire à gauche ou à droite, selon le choix du candidat
- seul vitesse à gauche
- seul ralenti à droite

2. KATA

1) Un **PINAN** tiré au sort + **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata avec finalisation), choisis par le candidat.

2) **1 des 3 katas imposés** (tirage au sort lors de l'inscription)

♣ **SHITO-RYU**

♣ NISEISHI / KOSOKUN DAÏ / SEIENCHIN

3) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1^{er} DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat LFKB pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.

3. KUMITE

1) **Applications :**

Trois applications différentes de techniques de défense avec explications en situation de combat réel (self-défense) envisageant, hormis les techniques de karaté classique, aussi des techniques sur saisie, étranglement, attaque au couteau, etc...

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du responsable de Jury.

2) **Kumite :**

1x 1 minute travail aux PAOS

2x 1 minute kumite : gants et protège-dents obligatoires

4^{ème} DAN



Pour le passage de 4^e DAN, le candidat ET son/ses **partenaire(s)** doivent se présenter aux préparations shiken et à l'examen. De plus, EN AUCUN CAS, le professeur ne peut être le partenaire du candidat. **Un maximum de 3 UKE sera toléré et ceux-ci devront avoir le grade de 1^{er} DAN minimum et être licenciés LFKB.**

1. KIHON

3 enchaînements d'au moins 8 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

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un seul adversaire, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Le candidat doit pouvoir exécuter ces différents enchaînements :

- seul lentement à gauche et à droite
- seul rapide à gauche et à droite
- application lente et rapide, à gauche ou à droite selon le choix du candidat

Lors du déroulement de l'examen, ces enchaînements seront demandés dans un ordre aléatoire par un des membres de la Commission des Grades.

Exemple : enchaînement à dominante GERI WAZA

- application avec son partenaire à gauche ou à droite selon le choix du candidat
- vitesse à gauche
- ralenti à droite

2. KATA

1) Un **PINAN** tiré au sort
+ **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata avec finalisation), choisis par le candidat.

2) **1 des 3 katas imposés** (tirage au sort lors de l'inscription)

♣ **SHITO-RYU**

♣ **SHI SHO SHIN / SEIPAI / GOJUSHIHO**

3) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1er DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés.

TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat LFKB pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.

3. KUMITE

1) **Applications :**

5 applications différentes de techniques de défense avec explications en situation de combat réel (self-défense) envisageant, hormis les techniques de karaté classique, aussi des techniques sur saisie, étranglement, attaque au couteau, etc...

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du responsable de Jury.

2) **Kumite :**

2 x 1 minute kumite : gants et protège-dents obligatoires

5^{ème} DAN



Pour le passage de 5^e DAN, le candidat ET son/ses **partenaire(s)** doivent se présenter aux préparations shiken et à l'examen. De plus, EN AUCUN CAS, le professeur ne peut être le partenaire du candidat. **Un maximum de 3 UKE sera toléré et ceux-ci devront avoir le grade de 1^{er} DAN minimum et être licenciés LFKB.**

1. C.V. et candidature

La candidature devra être envoyée par courrier électronique au secrétariat LFKB, au plus tard pour le 31 décembre de l'année civile précédant celle de l'examen.

2. KIHON

2 enchaînements de **10 TOKUI WAZAS** différents avec déplacements avant - arrière - latéraux composés de: (**TSUKI - UCHI – GERI - WAZA**)

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un ou deux adversaires, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Il n'y a pas de présentation symétrique. Le candidat présente seul son enchaînement une fois lentement et une fois rapidement, puis l'application de cet enchaînement avec un ou deux partenaires une fois lentement et une fois rapidement.

Le responsable de Jury pourra demander au candidat la répétition de ces enchaînements pour des explications.

3. KATA

1) Un **PINAN** désigné par le jury lors du passage de grade (selon les styles) + **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata avec finalisation) choisis par le candidat.

2) **1 des 3 katas imposés** (tirage au sort lors de l'inscription)

◆ **SHITO-RYU**

◆ NIPAIPO / SUPARIMPAI / UNSU

3) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1er DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat LFKB pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.

4. KUMITE

1) **Applications :**

8 applications différentes de techniques de défense en situation de combat réel (GOSHIN DO) en envisageant hormis les techniques de karaté classiques, aussi des techniques sur saisie, étranglement, coup de poings type boxe, attaque avec armes blanches diverses,...

Les techniques doivent être expliquées à la Commission. La présentation de ces applications de self défense s'exécute immédiatement à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du responsable de Jury.

2) **Kumite :**

2x 1 minute kumite : gants et protège-dents obligatoires