



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

Effectif à partir de 1 avril 2014

SECTION 1

10 KYU - SHODAN



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

10 KYU

Kihon – sur place en Shizentai (Hachiji Dachi)

- Chudan choku-zuki
- Jodan age-uke
- Chudan soto-uke
- Gedan braai
- Heisoku dachi, gedan kakiwake: mae-geri

9 KYU

Kihon – sur place en Shizentai (Hachiji Dachi)

- Pas en avant: Chudan Jun-zuki
- Pas en avant: jodan age-uke
- Chudan soto-uke
- Heisoku dachi, gedan kakiwake: mae-geri

8 KYU

Kihon

- → → → chudan Jun-zuki
- → → → jodan age uke
- → → → chudan soto uke
- → → → shuto uke, kokutsu dachi
- → → → gedan kakiwake: mae geri

Kata: TAIKYOKU SHODAN

Kumite: Gohon Kumite (Jodan Oi-zuki, Chudan oi-zuki)



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

7 KYU

Kihon

- → → → Chudan Jun-Zuki
- ← ← ← Jodan age uke
- → → → Chudan Soto Uke
- ← ← ← Chudan Uchi Uke
- → → → Chudan Shuto Uke, Kokutsu Dachi
- → → → Gedan Kakiwake: Mae Geri
- → → → Yoko geri KEAGE (droite et gauche)

Kata: HEIAN SHODAN

Kumite: Gohon Kumite (Jodan Oi-zuki, Chudan oi-zuki)

6th Kyu

KIHON - Moving basics

- → → → Chudan Jun-Zuki
- ← ← ← Jodan Age-Uke
- → → → Chudan Soto-Uke
- ← ← ← Chudan Uchi-Uke
- → → → Shuto-Uke (Kokutsu Dachi)
- → → → Mae Geri (Gedan Kakiwake / Morote Gedan Barai)
- → → → Yokogeri Keage (kiba dachi – gauche + droite)
- → → → Yokogeri Kekomi (kibadachi – gauche + droite)

KATA - HEIAN NIDAN



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

KUMITE - KIHON IPPON KUMITE

(JODAN JUNZUKI – gauche/droite, CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite)

* Ordre d'attaque : droite JODAN, droite CHUDAN, puis gauche JODAN, gauche CHUDAN

5th Kyu

KIHON - Moving basics

- → → → Chudan Jun-Zuki
- ← ← ← Jodan AgeUke, Gyaku Zuki
- → → → Chudan Soto-Uke, Gyaku Zuki
- ← ← ← Chudan Uchi Uke, Gyaku Zuki
- → → → Shuto Uke (kokutsu dachi)
- → → → Mae Geri (gedan kakiwake / morote gedan barai)
- → → → Yoko geri Keage (kibadachi, gauche + droite)
- → → → Yoko geri kekomi (kibadachi, gauche + droite)

KATA - HEIAN SANDAN

KUMITE - KIHON IPPON KUMITE

(JODAN JUNZUKI – gauche/droite, CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite, CHUDAN MAEGERI – gauche/droite)

* Ordre : droite JODAN, droite CHUDAN, droite MAEGERI, puis gauche JODAN, gauche CHUDAN et gauche MAEGERI



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

4th Kyu

KIHON - Moving basics

- → → → Chudan Junzuki
- ← ← ← Jodan Age Uke, Gyaku Zuki
- → → → Chudan Soto Uke, Gyaku Zuki
- ← ← ← Chudan Uchi Uke, Gyaku Zuki
- → → → Shuto Uke (kokutsu dachi), Nukite (zenkutsu dachi)
- → → → Mae Geri (gedan kakiwake / morote gedan barai)
- → → → Yoko geri Keage (kibadachi, gauche + droite)
- → → → Yoko geri kekomi (kibadachi, gauche + droite)

KATA - HEIAN YONDAN

KUMITE - KIHON IPPON KUMITE

(JODAN JUNZUKI – gauche/droite, CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite, CHUDAN MAEGERI – gauche/droite, CHUDAN YOKOGERI KEKOMI – gauche/droite)

* Ordre : Tout attaque droite, et puis gauche.



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

3rd Kyu

KIHON - Moving basics

- → → → Chudan Junzuki
- ← ← ← Jodan Age Uke, Gyaku Zuki
- → → → Chudan Soto Uke (Zenkutsu dachi), Yoko Enpi (Kiba dachi)
- ← ← ← Chudan Uchi Uke, Gyaku Zuki
- → → → Shuto Uke (kokutsu dachi), Nukite (zenkutsu dachi)
- → → → Mae geri (gedan kakiwake/morote gedan barai)
- → → → Ren geri (chudan , jodan)
- → → → Yoko geri keage (kibadachi , droite + gauche)
- → → → Yoko geri kekomi (kibadachi, droite + gauche)
- → → → mawashi geri

KATA - HEIAN GODAN

KUMITE – KIHON IPPON KUMITE (KIRI KAESHI)

- attaquant: JODAN JUNZUKI (avancer), JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (reculer), gauche+droite
- bloquant: JODAN AGEUKE (reculer), JODAN JUNZUKI (avancer), droite + gauche
- Attaquant: CHUDAN JUNZUKI (avancer), CHUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (reculer), droite and gauche Bloquant: CHUDAN SOTOUKE (reculer), CHUDAN JUNZUKI (avancer), droite et gauche



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

* Ordre: droite JODAN, droite CHUDAN, puis gauche JODAN, gauche CHUDAN. No TAISABAKI

2nd Kyu

KIHON - Moving basics

- → → → Chudan Junzuki
- ← ← ← Jodan Age Uke, Gyaku Zuki
- → → → Chudan Soto Uke (zenkutsu dachi), Yoko Enpi (Kiba Dachi), Yoko Uraken Uchi (zenkutsu dachi)
- ← ← ← Chudan Uchi Uke, Gyaku Zuki
- → → → Shuto Uke (kokutsu dachi), Nukite (zenkutsu dachi)
- → → → Mae geri (gedan kakiwake / morote gedan barai)
- → → → Ren geri (chudan , jodan)
- → → → Yoko geri keage (kiba dachi, droite + gauche)
- → → → Yoko geri kekomi (kiba dachi, droite + gauche)
- → → → Mawashi geri

KATA -- TEKKI SHODAN

KUMITE - KIHON IPPON KUMITE (KIRI KAESHI)

- Attaquant: JODAN JUNZUKI (avancer), JODAN AGEUKE, GYAKU ZUKI (reculer), droite et gauche
- Bloquant: JODAN AGEUKE (reculer), JODAN JUNZUKI (avancer), droite et gauche
- Attaquant: CHUDAN JUNZUKI (avancer), CHUDAN SOTOUKE, GYAKU ZUKI (reculer),



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

droite et gauche

- Bloquant: CHUDAN SOTOUKE (reculer), CHUDAN JUNZUKI (avancer), droite et gauche
- Attaquant: CHUDAN MAEGERI (avancer), GEDAN BARAI, GYAKU ZUKI (reculer), droite et gauche
- Bloquant: GEDAN BARAI (reculer), CHUDAN MAEGERI (avancer), droite et gauche

* Ordre: droite JODAN, droite CHUDAN, droite MAEGERI, puis gauche JODAN, gauche CHUDAN. PAS DE TAISABAKI (i.e. ne pas déplacer à l'angle)

1st Kyu

KIHON - Moving basics

- → → → Chudan junzুকিক
- → → → Sanbon renzুকি
- ← ← ← Jodan age uke, gyaku zuki
- → → → Chudan soto uke (zenkutsu dachi), Yoko enpi (kiba dachi), Yoko uraken uchi (zenkutsu dachi)
- ← ← ← Chudan Uchi Uke, Kizami-zuki, Gyaku Zuki
- → → → Gedan barai, gyaku zuki
- ← ← ← Shuto Uke (kokutsu dachi), Nukite (zenkutsu dachi)
- → → → Mae geri (gedan kakiwake / morote gedan barai)
- → → → Ren geri (chudan , jodan)
- → → → Yoko geri keage (kiba dachi, droite + gauche)
- → → → Yoko geri kekomi (kiba dachi, droite + gauche)



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

- → → → Mawashi geri

KATA - BASSAI DAI ou KANKU DAI (choix)

KUMITE - JIYU IPPON KUMITE

- Droite JODAN JUNZUKI, droite CHUDAN JUNZUKI, droite CHUDAN MAEGERI, droite CHUDAN YOKOGERI KEKOMI, droite CHUDAN MAWASHI GERI – un coté uniquement.

SHODAN

Minimum 1 an après avoir obtenu 1 KYU

- → → → Sanbon ren-tsuki
- ← ← ← Jodan age-uke, chudan mae-geri, gyaku-tsuki
- → → → chudan soto uke (zenkutsu dachi), yoko enpi (kiba dachi), yoko uraken uchi (zenkutsu dachi)
- ← ← ← Chudan uchi uke, jodan kizami tsuki, gyaku tsuki
- → → → shuto uke (kokutsu dachi), nukite (zenkutsu dachi)
- → → → Mae geri
- → → → Ren geri (chudan , jodan)
- → → → Yoko geri keage (kiba dachi), gauche et droite
- → → → Yoko geri kekomi (kiba dachi), gauche et droite
- → → → Mawashi geri

Kata : Bassai Dai, Kanku Dai, Enpi ou Jion (choix)

Kumite : Jiyu IPPON Kumite (un coté uniquement) ; jodan oi-tsuki, chudan oi-tsuki, chudan mae-geri, chudan yoko-geri kekomi, chudan mawashi-geri.



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

SECTION 2

NIDAN – KUDAN



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

NIDAN

Minimum 1 an après avoir obtenu SHODAN

- ---> ---> ---> Kizami-tsuki, Sanbon ren-tsuki (jiyu na kamae)
- ---> ---> ---> mae-geri oi-tsuki (jiyu na kamae)
- <--- <--- <--- jodan age-uke, chudan soto-uke (même bras), gyaku-tsuki
- <--- gedan barai ---> ---> ---> chudan oi-tsuki, chudan oi-tsuki
- <--- <--- <--- shuto-uke (kokutsu dachi), kizami-mae-geri, nukite (zenkutsu dachi)
- ---> ---> ---> yoko geri keagi, yoko geri kekomi (kiba dachi, changement de jambe)
- ---> ---> ---> yoko geri kekomi, gyaku tsuki (jiyu na kamae)
- ---> ---> ---> mawashi geri, gyaku tsuki (jiyu na kamae)

- tokui kata
- jiyu kumite

SANDAN

Minimum 2 ans après avoir obtenu NIDAN

- ---> ---> ---> Kizami-tsuki, sanbon ren-tsuki (jiyu na kamae)
- <--- <--- <--- jodan age uke, chudan soto uke (même bras), gyaku-tsuki
- ---> ---> ---> chudan uchi uke (kokutsu dachi), kizami tsuki, gyaku-tsuki (zenkutsu dachi)
- <--- <--- <--- shuto uke (kokutsu dachi), kizami mae geri, nukite (zenkutsu dachi)
- <--- jodan age uke ---> ---> ---> mawashi geri, uraken uchi, chudan **oi-tsuki**
- ---> ---> ---> mae geri, yoko geri kekomi, mawashi geri, gyaku tsui (changement de jambe)
- mae-geri, yoko geri kekomi, ushiro-geri (zenkutsu dachi, sur place, même jambe)

- tokui kata
- jiyu kumite



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

YONDAN

Minimum 3 ans après avoir obtenu SANDAN

- ---> ---> ---> kizami-tsuki, sanbon ren-tsuki (jiyu na kamae)
 - <--- <--- <--- shudan uchi uke (kokutsu dachi), kizami tsuki, gyaku tsuki (zenkutsu dachi)
 - ---> ---> ---> shuto uke (kokutsu dachi), kizami mae geri, nukite (zenkutsu dachi)
 - ---> ---> ---> mae geri, yoko geri kekomi (même jambe), gyaku tsuki
 - mae-geri, yoko geri kekomi, ushiro-geri (zenkutsu dachi, sur place, même jambe)
 - gyaku-tsuki (épreuve de contrôle sur cible bougeant)
-
- tokui kata
 - shitei kata (sélectionné par l'examineur entre heian 1,2,3, 4, 5 et Tekki 1)
 - jiyu kumite

GODAN

Minimum 4 ans après avoir obtenu YONDAN

- gyaku tsuki (épreuve de contrôle sur cible bougeant)
- tokui kata
- shitei kata (heian 1 – 5 , Tekki 1)
- jiyu kumite



Direction Technique Nationale

Programme d'Examen de Grades JKA (KYU & DAN)

ROKUDAN (JKA HQ Uniquement)

Minimum 5 ans après avoir obtenu GODAN

- tokui kata
- sentei kata (bassai dai, kanku dai, enpi, jion)
- jiyu kumite

NANADAN (JKA HQ Uniquement)

Minimum 6 ans après avoir obtenu ROKUDAN

- tokui kata
- thèse de recherche
- jiyu kumite

HACHIDAN (JKA HQ Uniquement)

- recommandation du shihankai

KUDAN (JKA HQ Uniquement)

- recommandation du shihankai