



## Programme des passages de grade Shotokai Europe

### Protocole de présentation

- ✓ Tenue correcte.
- ✓ Avant chaque exercice saluer le jury puis le dojo.
- ✓ Après chaque exercice saluer le dojo puis le jury.
- ✓ Pour le kihon faire une défense sur chaque demi tour.
- ✓ Pour l'ipon kumité saluer le partenaire avant de commencer et à la fin.
- ✓ Pour les katas annoncer le nom du kata avant de commencer en hachiji dachi.
- ✓ Attendre son tour en seiza.



## Programme pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Kyu (ceinture jaune)

### Conditions de présentation :

- Pratique régulière : 2 entraînements par semaine pendant 3 mois (durée indicative).

### 1) Kihon

Les 2 premières techniques sont obligatoires puis 3 parmi les suivantes (10 fois chacune environ).

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
Chudan oi zuki en kiba dachi	<b>Obligatoire</b>	Bonne rotation des hanches autour de l'axe central
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Obligatoire</b>	- Conservation de la verticalité - Bonne amplitude du déplacement des hanches
Gedan barai en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Mouvement continu - Pied et poing arrivent en même temps
Uchi uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Mouvement continu - Pied et poing arrivent en même temps
Soto uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Mouvement continu - Pied et poing arrivent en même temps
Jodan age uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Mouvement continu - Pied et poing arrivent en même temps
Chudan Mae geri en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Bonne amplitude du déplacement des hanches - Bonne élévation du genou

### 2) Ipon Kumite

3 techniques de chaque coté dans les 2 rôles (Tori et Uke) .

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	- Précision de l'attaque - Bonne communication avec le partenaire.	Gedan barai en Zenkutsu départ en Chisentai	- Bonne communication avec le partenaire. - Bonne amplitude du mouvement.
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	- Précision de l'attaque - Bonne communication avec le partenaire.	Soto uke en Zenkutsu départ en Chisentai	- Bonne communication avec le partenaire. - Bonne amplitude du mouvement

### 3) Kata

Kata	Critères d'évaluation :
Taikyoku Shodan	Précision des techniques (déplacement, niveau etc) Continuité du kata



## Programme pour l'obtention du 4<sup>ième</sup> Kyu (ceinture orange)

### Conditions de présentation :

- Membre KDSE.
- Pratique régulière : 2 entraînements/sem pendant 6 mois depuis le 5<sup>ième</sup> Kyu (durée indicative).

### 1) Kihon

Les 2 premières techniques sont obligatoires puis 4 parmi les suivantes et 1 enchaînement (10 fois chacune environ).

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
Chudan oi zuki en kiba dachi	<b>Obligatoire</b>	- Bonne rotation des hanches autour de l'axe central - Coordination hanche et poing
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Obligatoire</b>	- Coordination poing, pied.
Gedan barai en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Coordination poing, pied. - Mouvement continu
Uchi uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Coordination poing, pied . - Mouvement continu
Soto uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Coordination poing, pied. - Mouvement continu
Jodan age uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Coordination poing, pied. - Mouvement continu
Chudan Shuto uke en kokutsu déplacement en ayumi ashi		- Coordination poing, pied. - Bonne forme du kokutsu - Trajectoire tranchante de la main vers le bas
Chudan Mae geri en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Bonne amplitude du déplacement des hanches - Bonne élévation du genou - Bonne forme du pied à l'impact
Chudan Yoko geri en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		- Bonne élévation du genou - Bonne trajectoire du genou - Bonne forme du pied à l'impact
Chudan Shuto uke en kokutsu puis gyaku zuki .	<b>Enchaînement</b>	- Coordination poing, pied.
Chudan Mae geri en Zenkutsu oi zuki en posant le pied	<b>Enchaînement</b>	- Bonne forme du pied à l'impact - Coordination poing, pied.

### 2) Ipon Kumite

2 exercices parmi les 5 proposés

Dans chaque exercices 3 techniques de chaque coté dans les 2 rôles (Tori et Uke) .

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	- Bonne concentration. - Bonne communication avec le partenaire. - Décision.	Gedan barai en Zenkutsu départ en Chisentai	- Bonne communication avec le partenaire. - Précision du déplacement. - Frôler l'attaque.
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	idem	Soto uke en Zenkutsu départ en Chisentai	idem
Jodan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	idem	Jodan age uke en Zenkutsu départ en Chisentai	idem
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	idem	Uchi uke en Zenkutsu départ en Chisentai	idem
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	idem	Shuto uke en Kokutsu départ en Chisentai	idem

### 3) Kata

Kata	Critères d'évaluation :
Heian Shodan	Précision des techniques (déplacement, niveau etc) Continuité du kata
Heian Nidan	idem



## Programme pour l'obtention du 3<sup>ième</sup> Kyu (ceinture verte)

### Conditions de présentation :

- Membre KDSE.
- Pratique régulière : 2 entraînements/ sem pendant 1 an depuis le 4<sup>ième</sup> Kyu (durée indicative).
- Participation à au moins un stage KDSE.

### 1) Kihon

Les 2 premières techniques sont obligatoires puis 5 parmi les suivantes dont 2 enchaînements(10 fois chacune environ).

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
Chudan oi zuki en kiba dachi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan Shuto uke en kokutsu déplacement en ayumi ashi		
Uraken en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Teisho uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Morote uke en Kokutsu déplacement en ayumi ashi		
Chudan Mae geri en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Chudan Yoko geri en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Fumikomi en kiba dachi déplacement en okuri ashi		
Gedan barai en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi puis gyaku zuki	<b>Enchaînement</b>	
Jodan age uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi puis gyaku zuki	<b>Enchaînement</b>	
gedan barai en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi puis Jodan shuto barai même main en Zenkutsu déplacement en yori ashi puis oi zuki déplacement en ayumi ashi .	<b>Enchaînement</b>	
gyaku uchi uke en Zenkutsu déplacement en yori ashi puis mae geri et dyaku zuki en retombant.	<b>Enchaînement</b>	



## 2) Ipon Kumite

2 exercices parmi les 5 proposés.

Dans chaque exercices 3 techniques de chaque coté dans les 2 rôles (Tori et Uke) .

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Gedan barai en Zenkutsu départ en Chisentai contre attaque gyaku zuki	
Jodan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Jodan age uke en Zenkutsu départ en Chisentai contre attaque gyaku zuki	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Uchi uke en Zenkutsu départ en Chisentai contre attaque gyaku zuki	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Soto uke en Zenkutsu départ en Chisentai contre attaque gyaku zuki	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Shuto uke en Kokutsu départ en Chisentai contre attaque gyaku zuki	

## 3) Kata

Kata	Critères d'évaluation :
Heian Nidan	
Heian sandan	



## Programme pour l'obtention du 2<sup>ième</sup> Kyu (ceinture bleue)

### Conditions de présentation :

- Membre KDSE.
- Pratique régulière : 2 entraînements/sem pendant 1 an depuis le 3<sup>ième</sup> Kyu (durée indicative).
- Participation à au moins un stage KDSE depuis l'obtention du 3<sup>ième</sup> Kyu.

### 1) Kihon

Les 2 premières techniques sont obligatoires puis 7 parmi les suivantes dont 3 enchaînements (10 fois chacune environ).

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
Chudan oi zuki en kiba dachi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Obligatoire</b>	
Uraken en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Teisho uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Morote uke en Kokutsu déplacement en ayumi ashi		
Mae Te en Zenkutsu déplacement en Yori ashi		Relâcher la jambe arrière Avancer la jambe avant
Chudan Mae geri en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Chudan Yoko geri en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Fumikomi en kiba dachi déplacement en okuri ashi		
Uchi uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi puis gyaku zuki	<b>Enchaînement</b>	
Soto uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi puis gyaku zuki	<b>Enchaînement</b>	
Gedan barai en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi puis gyaku zuki puis uraken même bras déplacement en ayumi ashi .	<b>Enchaînement</b>	
Morote uke en Kokutsu puis Mae te en Zenkutsu.	<b>Enchaînement</b>	
Chudan Mae geri en Zenkutsu puis yoko geri	<b>Enchaînement</b>	

### 2) Ipon Kumite

Dans chaque exercices 3 techniques de chaque coté dans les 2 rôles (Tori et Uke) .

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Ilimi en Zenkutsu départ en Chisentai	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Teisho uke en Zenkutsu départ en Chisentai	
Jodan uraken en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Défense en élevant les 2 bras en kawashi arrière puis gyaku zuki départ en Chisentai.	

### 3) Kata

Kata	Critères d'évaluation :
Heian yodan	
Heian godan	



## Programme pour l'obtention du 1<sup>er</sup> Kyu (ceinture marron)

### Conditions de présentation :

- Membre KDSE.
- Pratique régulière : 2 entraînements/sem pendant 1 an depuis le 2<sup>ième</sup> Kyu (durée indicative).
- Participation à au moins un stage KDSE depuis l'obtention du 2<sup>ième</sup> Kyu.

### 1) Kihon

Les 2 premières techniques sont obligatoires puis 7 parmi les suivantes dont 4 enchaînements (10 fois chacune environ).

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
Uchi uke puis oi zuki en kiba dachi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Obligatoire</b>	
Shuto uke en Kokutsu déplacement en ayumi ashi		
Mae Te en Zenkutsu déplacement en yori ashi		Relâcher la jambe arrière Avancer jambe avant
Haito en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Ushiro geri en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Chudan Mawashi geri en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		
Uchi uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi puis gyaku zuki	<b>Enchaînement</b>	
Soto uke en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi puis gyaku zuki	<b>Enchaînement</b>	
2 fois oi zuki même bras en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Enchaînement</b>	
Haito intérieur en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi puis regrouper en relachant puis haito extérieur même bras	<b>Enchaînement</b>	
Mae geri puis kizami zuki du même coté puis gyaku zuki	<b>Enchaînement</b>	
Mae geri puis puis mawashi avec la même jambe	<b>Enchaînement</b>	Le genou ne tombe pas
Chudan Mae geri en Zenkutsu puis yoko geri puis mawashi geri	<b>Enchaînement</b>	

### 2) Ipon Kumite

2 exercices parmi les 4 proposés.

Dans chaque exercices 3 techniques de chaque coté dans les 2 rôles (Tori et Uke) .

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
Mae Te en Zenkutsu déplacement en yori ashi		Jodan Shuto barai départ en Zenkutsu	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Ilimi en Zenkutsu départ en Chisentai	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Ilimi en Zenkutsu départ en Zenkutsu 3 possibilités de déplacement	
déplacement en ayumi ashi puis regrouper en relachant puis Haito intérieur en Zenkutsu haito extérieur même bras		Défense en élevant les 2 bras en hiki ashi puis regrouper puis Défense en élevant les 2 bras en hiki ashi départ en Zenkutsu.	



### 3) Kata

Kata	Critères d'évaluation :
Bassai dai	
Tekki shodan	

### 4) Exercices spéciaux

#### a) *Midale*

10 fois dans chaque rôle.



## Programme pour l'obtention du 1<sup>ier</sup> Dan (ceinture noire)

### Conditions de présentation :

- Membre KDSE.
- Pratique régulière : 2 entraînements/sem pendant 1 an depuis le 1<sup>ier</sup> Kyu (durée indicative).
- Participation à au moins un stage KDSE depuis l'obtention du 1<sup>ier</sup> Kyu.
- **Age minimum 16 ans.**
- Savoir diriger un échauffement et assister le professeur.

### 1) Kihon

Ces 3 techniques sont obligatoires 8 autres seront demandées parmi les techniques présentées lors des passages précédents dont 4 enchaînements (10 fois chacune environ).

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
Oi zuki en kiba dachi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Obligatoire</b>	
Gedan barai puis chudan oizuki même bras puis oizuki jodan même bras sur un pas (en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi)	<b>Enchaînement Obligatoire</b> Un autre enchaînement de 3 techniques même bras pourra être demandé	

### 2) Ipon Kumite

4 exercices parmi les 9 proposés.

Dans chaque exercices 3 techniques de chaque coté dans les 2 rôles (Tori et Uke) .

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Gedan barai puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Soto uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Uchi uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Jodan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Jodan age uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Shuto uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Uchi uke puis chudan oizuki en changeant de pied et en avançant vers le centre du partenaire. Départ en Chisentai	
2 attaques Jodan Mae Te sur un pas. départ en Zenkutsu	Relâcher la jambe avant sur la 1 <sup>ière</sup> attaque puis 2 <sup>ième</sup> attaque avec la hanche arrière	2 fois Jodan shuto barai départ en Zenkutsu	Reculer la jambe arrière sur la première technique puis reculer la jambe avant sur la deuxième technique
Attaque yoko geri départ en Zenkutsu		Décaler à l'extérieur avec fumikomi jambe arrière départ en Zenkutsu.	
Attaque mae geri départ en Zenkutsu		accompagner jambe en passant à l'extérieur avec shuto barai à la gorge de l'autre main départ en Chisentai	



### 3) Kata

Kanku dai plus tous les katas étudiés précédemment.

Le candidat choisit un kata. Le jury demande un ou plusieurs autres katas dans le programme.

### 4) Exercices spéciaux

#### *a) Midale*

15 fois dans chaque rôle.

#### *b) BUNKAI*

Le jury demande un ou plusieurs bunkai dans le kata choisi par le candidat.

Chaque exercice sera exécuté 1 fois lentement puis à vitesse normale dans les 2 rôles (Tori et Uke).

#### *c) JU IPON KUMITE (avec annonce de l'attaque)*

Le jury demande un ou plusieurs bunkai dans le kata choisi par le candidat.

Chaque exercice sera exécuté 1 fois lentement puis à vitesse normale dans les 2 rôles (Tori et Uke).



## Programme pour l'obtention du 2<sup>ème</sup> Dan

### Conditions de présentation :

- Membre KDSE.
- Pratique régulière : 2 entraînements/sem pendant 3 ans depuis le 1<sup>er</sup> dan (durée indicative).
- Participation à au moins 3 stages KDSE depuis l'obtention du 1<sup>er</sup> dan.
- **Age minimum 20 ans.**

### 1) Kihon

Ces 4 techniques sont obligatoires 4 autres seront demandées parmi les techniques présentées lors des passages précédents dont 2 enchaînements (10 fois chacune environ).

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
Uchi uke puis Oi zuki en kiba dachi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Obligatoire</b>	
Teisho Uke puis koken même bras en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Enchaînement</b>	
Chudan Mae geri en Zenkutsu puis yoko geri puis mawashi geri puis ushiro geri	<b>Enchaînement</b>	

### 2) Ipon Kumite

4 exercices parmi les 11 proposés.

Dans chaque exercices 3 techniques de chaque coté dans les 2 rôles (Tori et Uke) .

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Gedan barai puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Soto uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Uchi uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Jodan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Jodan age uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Morote uke à l'intérieur, puis chudan oizuki avec l'autre main en changeant de pied départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Gyaku uchi uke à l'extérieur, puis shuto barai en changeant de pied avec l'autre main, puis oizuki à l'intérieur de l'attaque en avançant. Départ en Chisentai	
2 attaques Jodan Mae Te sur un pas. départ en Zenkutsu	Relâcher la jambe avant sur la 1 <sup>ère</sup> attaque puis 2 <sup>ème</sup> attaque avec la hanche arrière	2 fois Jodan shuto barai départ en Zenkutsu	Reculer la jambe arrière sur la première technique puis reculer la jambe avant sur la deuxième technique
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Teisho uke puis koken puis coup du pivot	
Attaque mae geri départ en Zenkutsu		accompagner jambe en passant à l'extérieur avec Haito à la gorge de l'autre main départ en Chisentai	
Jodan Mawashi geri depart en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Ilimi avec protection de la main et gedan zuki avec l'autre poing dans le même temps départ en Chisentai	



### 3) Kata

Hangetsu, Jion, Empi, Tekki nidan.

Le candidat choisit un kata. Le jury demande un ou plusieurs autres katas dans le programme.

### 4) Exercices spéciaux

#### *a) Midale*

20 fois dans chaque rôle.

#### *b) BUNKAI*

Le jury demande un ou plusieurs bunkai dans le kata choisi par le candidat.

Chaque exercice sera exécuté 1 fois lentement puis à vitesse normale dans les 2 rôles (Tori et Uke).

#### *c) JU IPON KUMITE (avec annonce de l'attaque)*

Le jury demande un ou plusieurs bunkai dans le kata choisi par le candidat.

Chaque exercice sera exécuté 1 fois lentement puis à vitesse normale dans les 2 rôles (Tori et Uke).



## Programme pour l'obtention du 3<sup>ème</sup> Dan

### Conditions de présentation :

- Membre KDSE.
- Pratique régulière : 2 entraînements/sem pendant 3 ans depuis le 2<sup>ème</sup> dan (durée indicative).
- Participation à au moins 3 stages KDSE (dont l'un est obligatoirement le stage d'été) depuis l'obtention du 2<sup>ème</sup> dan.
- **Age minimum 23 ans.**

### 1) Kihon

Ces 4 techniques sont obligatoires 4 autres seront demandées parmi les techniques présentées lors des passages précédents dont 2 enchaînements (10 fois chacune environ).

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
Sanbon chudan Oi zuki en kiba dachi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan Oizuki + Maete +gyaku zuki sur un pas en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Enchaînement</b>	
Mae geri, kiza mitsuki puis chudan gyaku zuki en Zenkutsu	<b>Enchaînement</b>	

### 2) Ipon Kumite

4 exercices parmi les 10 proposés.

Dans chaque exercices 3 techniques de chaque coté dans les 2 rôles (Tori et Uke) .

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Gedan barai puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Soto uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Uchi uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Jodan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Jodan age uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Morote uke à l'intérieur, puis chudan oizuki avec l'autre main en changeant de pied départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Gyaku aishu uke avec morote puis amener vers le bas avec la pince de la main le poing qui attaque puis contre attaque même main à la gorge ou sur le corps Départ en Zenkutsu	
2 attaques Jodan Mae Te sur un pas. départ en Zenkutsu	Relâcher la jambe avant sur la 1 <sup>ère</sup> attaque puis 2 <sup>ème</sup> attaque avec la hanche arrière	2 fois Jodan shuto barai départ en Zenkutsu	Reculer la jambe arrière sur la première technique puis reculer la jambe avant sur la deuxième technique
Haito intérieur déplacement en ayumi ashi puis Haito extérieur déplacement en ayumi ashi		Première défense avec les 2 bras en reculant Regrouper Deuxième défense avec les 2 bras en reculant	
Attaque mawashi geri départ en Zenkutsu		Uke décale à l'intérieur en contre attaquant yoko geri départ en Chisentai	
Chudan oizuki dans le dos départ en Zenkutsu		Départ dos à Tori Illimi	



déplacement en ayumi ashi

### 3) Kata

Gankaku, Jitte, Kanku sho, Bassai sho, Jiin.

Le candidat choisi un kata. Le jury demande un ou plusieurs autres katas dans le programme.

### 4) Exercices spéciaux

*Le candidat choisira 2 exercices parmi les 3 proposés.*

#### *a) Midale*

20 fois dans chaque rôle.

#### *b) BUNKAI*

Le jury demande un ou plusieurs bunkai dans le kata choisi par le candidat.

Chaque exercice sera exécuté 1 fois lentement puis à vitesse normale dans les 2 rôles (Tori et Uke).

#### *c) JU IPON KUMITE (annonce de la hauteur de l'attaque)*

Le jury demande un ou plusieurs bunkai dans le kata choisi par le candidat.

Chaque exercice sera exécuté 1 fois lentement puis à vitesse normale dans les 2 rôles (Tori et Uke).

#### *d) Ju kumite*

Attaques et défenses souples enchaînées pendant 1 minute.



## Programme pour l'obtention du 4<sup>ème</sup> Dan

### Conditions de présentation :

- Membre KDSE.
- Pratique régulière : 2 entraînements/sem pendant 4 ans depuis le 3<sup>ème</sup> dan (durée indicative).
- Participation à au moins 3 stages KDSE (dont l'un est obligatoirement le stage d'été) depuis l'obtention du 3<sup>ème</sup> dan.
- **Age minimum 27 ans.**

### 1) Kihon

Ces 4 techniques sont obligatoires 4 autres seront demandées parmi les techniques présentées lors des passages précédents dont 2 enchaînements (10 fois chacune environ).

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
Sanbon chudan Oi zuki en kiba dachi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan Oizuki + Maete +gyaku zuki sur un pas en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Enchaînement</b>	
Mae geri, kiza mitsuki puis chudan gyaku zuki en Zenkutsu	<b>Enchaînement</b>	

### 5) Ipon Kumite

4 exercices parmi les 10 proposés.

Dans chaque exercices 3 techniques de chaque coté dans les 2 rôles (Tori et Uke) .

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Gedan barai puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Soto uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Uchi uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Jodan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Jodan age uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Morote uke à l'intérieur, puis chudan oizuki avec l'autre main en changeant de pied départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Gyaku aishu uke avec morote puis amener vers le bas avec la pince de la main le poing qui attaque puis contre attaque même main à la gorge ou sur le corps Départ en Zenkutsu	
2 attaques Jodan Mae Te sur un pas. départ en Zenkutsu	Relâcher la jambe avant sur la 1 <sup>ère</sup> attaque puis 2 <sup>ème</sup> attaque avec la hanche arrière	2 fois Jodan shuto barai départ en Zenkutsu	Reculer la jambe arrière sur la première technique puis reculer la jambe avant sur la deuxième technique
Haito intérieur déplacement en ayumi ashi puis Haito extérieur déplacement en ayumi ashi		Première défense avec les 2 bras en reculant Regrouper Deuxième défense avec les 2 bras en reculant	
Attaque mawashi geri départ en Zenkutsu		Uke décale à l'intérieur en contre attaquant yoko geri départ en Chisentai	
Chudan oizuki dans le dos départ en Zenkutsu		Départ dos à Tori Illimi	



déplacement en ayumi ashi

## 6) Kata

Nijushio, Soshin, Unsu, Tekki sandan, Meïkio.

Le candidat choisi un kata. Le jury demande un ou plusieurs autres katas dans le programme.

## 7) Exercices spéciaux

*Le candidat choisira 2 exercices parmi les 3 proposés.*

### *a) Midale*

20 fois dans chaque rôle.

### *b) BUNKAI*

Le jury demande un ou plusieurs bunkai dans le kata choisi par le candidat.

Chaque exercice sera exécuté 1 fois lentement puis à vitesse normale dans les 2 rôles (Tori et Uke).

### *c) JU IPON KUMITE*

Le jury demande un ou plusieurs bunkai dans le kata choisi par le candidat.

Chaque exercice sera exécuté 1 fois lentement puis à vitesse normale dans les 2 rôles (Tori et Uke).

### *d) Ju kumite*

Attaques et défenses souples enchaînées pendant 1 minute.



## Programme pour l'obtention du 5<sup>ème</sup> Dan

### Conditions de présentation :

- Membre KDSE.
- Pratique régulière : 2 entraînements/sem pendant 5 ans depuis le 4<sup>ème</sup> dan (durée indicative).
- Participation à au moins 3 stages KDSE (dont l'un est obligatoirement le stage d'été) depuis l'obtention du 3<sup>ème</sup> dan.
- **Age minimum 32 ans.**

### 1) Kihon

Ces 4 techniques sont obligatoires 4 autres seront demandées parmi les techniques présentées lors des passages précédents dont 2 enchaînements (10 fois chacune environ).

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
Sanbon chudan Oi zuki en kiba dachi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan oi zuki en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Obligatoire</b>	
Chudan Oizuki + Maete +gyaku zuki sur un pas en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<b>Enchaînement</b>	
Mae geri, kiza mitsuki puis chudan gyaku zuki en Zenkutsu	<b>Enchaînement</b>	

### 8) Ipon Kumite

4 exercices parmi les 10 proposés.

Dans chaque exercices 3 techniques de chaque coté dans les 2 rôles (Tori et Uke) .

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Gedan barai puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Soto uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Uchi uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Jodan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Jodan age uke puis gyaku zuki départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Morote uke à l'intérieur, puis chudan oizuki avec l'autre main en changeant de pied départ en Chisentai	
Chudan oizuki départ en Zenkutsu déplacement en ayumi ashi		Gyaku aishu uke avec morote puis amener vers le bas avec la pince de la main le poing qui attaque puis contre attaque même main à la gorge ou sur le corps Départ en Zenkutsu	
2 attaques Jodan Mae Te sur un pas. départ en Zenkutsu	Relâcher la jambe avant sur la 1 <sup>ère</sup> attaque puis 2 <sup>ème</sup> attaque avec la hanche arrière	2 fois Jodan shuto barai départ en Zenkutsu	Reculer la jambe arrière sur la première technique puis reculer la jambe avant sur la deuxième technique
Haito intérieur déplacement en ayumi ashi puis Haito extérieur déplacement en ayumi ashi		Première défense avec les 2 bras en reculant Regrouper Deuxième défense avec les 2 bras en reculant	
Attaque mawashi geri départ en Zenkutsu		Uke décale à l'intérieur en contre attaquant yoko geri départ en Chisentai	
Chudan oizuki dans le dos départ en Zenkutsu		Départ dos à Tori Illimi	



déplacement en ayumi ashi

## 9) Kata

Gojushio dai, Gojushio sho, Chinte, Wankan.

Le candidat choisi un kata. Le jury demande un ou plusieurs autres katas dans le programme.

## 10) Exercices spéciaux

*Le candidat choisira 2 exercices parmi les 3 proposés.*

### a) *Midale*

20 fois dans chaque rôle.

### b) *BUNKAI*

Le jury demande un ou plusieurs bunkai dans le kata choisi par le candidat.

Chaque exercice sera exécuté 1 fois lentement puis à vitesse normale dans les 2 rôles (Tori et Uke).

### c) *JU IPON KUMITE (annonce de la hauteur de l'attaque)*

Le jury demande un ou plusieurs bunkai dans le kata choisi par le candidat.

Chaque exercice sera exécuté 1 fois lentement puis à vitesse normale dans les 2 rôles (Tori et Uke).

### d) *Ju kumite*

Attaques et défenses souples enchaînées pendant 1 minute.



## Annexe 1: Progression enfants

Niveau	Age Minimum
Blanche	
Blanche Jaune	7 ans
Jaune	8 ans
Orange	9 ans
Orange Verte	10 ans
Verte	11 ans
Verte Bleue	12 ans
Bleue	13 ans
Bleue Marron	14 ans
Marron	15 ans
Noire	16 ans



## Annexe 2: glossaire des noms des techniques en japonais

### 1) Attaques directes du poing

- OI ZUKI : Coup de poing direct en avançant.
- GYAKU ZUKI : Coup de poing contraire à la jambe avancée.
- MAE TE ZUKI : Coup de poing avant.
- TATE ZUKI : Coup de poing vertical.
- URA ZUKI : Coup de poing rapproché de bas en haut (paume vers le haut).
- IPPON KEN ZUKI : Attaque du poing à une phalange(index).
- NAKADAKA IPPON KEN : Attaque du poing à une phalange (majeur).
- TEISHO ZUKI : Attaque directe avec la base de la paume.
- HEIKO ZUKI : Coups de poings doubles et parallèles.
- AWASE ZUKI : Coups de poings superposés.
- YAMA ZUKI : Coups de poings ascendants à double niveau.
- HIRAKEN ZUKI : Attaque directe du poing à quatre phalanges.
- AGE ZUKI : Coup de poing remontant.

### 2) Attaques circulaires de main

- SHUTO UCHI : Attaque en sabre de main bord externe.
- HAITO UCHI : Attaque en sabre de main bord interne.
- TETSUI UCHI : Attaque du poing en marteau de fer (dessous).
- ENPI UCHI : (HIJI A TE) Coup de coude.
- URAKEN UCHI : Attaque du revers de poing.
- HAISHU UCHI : Attaque du dos de la main.
- KAGI ZUKI : Coup de poing en crochet.
- MAWASHI ZUKI : Coup de poing circulaire.
- HASAMI ZUKI : Coups de poings doubles en ciseaux.

### 3) Attaques de pieds et variantes

- MAE GERI : Coup de pied direct vers l'avant.
- MAWASHI GERI : Coup de pied circulaire.
- YOKO GERI : Coup de pied latéral pénétrant (long) impact arête du talon.
- USHIRO GERI : Coup de pied retourné direct ou vers l'arrière direct.
- MIKAZUKI GERI : Coup de pied en croissant (arête intérieure du pied).
- NAMI GAESHI : Blocage remontant avec la plante du pied.
- URA MAWASHI : Coup de pied vers l'avant en revers circulaire impact avec le talon.
- ITTSUI GERI (HIZA) : Coup de genou.
- MAE TOBI GERI : Coup de pied direct sauté.
- USHIRO MAWASHI GERI : Coup de pied arrière retourné circulaire.
- KAKA TO GERI : Coup de talon.
- FUMI KOMI : Coup de pied écrasant.

### 4) Défenses de base

- GEDAN BARAI : Balayage vers le bas.
- SHUTO UKE : Défense avec le sabre de main bord externe.
- JODAN AGE UKE : Défense en remontant vers le haut.
- UCHI UKE: Défense de l'intérieur vers l'extérieur .
- SOTO UKE: Défense de l'extérieur vers l'intérieur .
- HAISHU UKE : Défense avec le dos de la main.
- TEISHO UKE: Défense avec la paume de la main .
- MOROTE UKE: Défense en renforçant l'avant bras.



### 5) Positions de base

- ZEN KUTSU DACHI : Position vers l'avant.
- KO KUTSU DACHI : Position vers l'arrière.
- KIBA DACHI : Position du cavalier .
- SHIKO DACHI : Position du sumo.
- FUDO DACHI : Posture de combat équilibrée sur les 2 jambes.
- NEKO ASHI DACHI : Posture du chat (poids maximum sur jambe arrière).
- HEISOKU DACHI : Posture d'attente pieds joints.
- MUSUBI DACHI : Posture talons joints, pointes vers l'extérieur .
- HEIKO DACHI : Posture d'attente pieds écartés et parallèles.
- HACHIJI DACHI : (CHISENTAI) Posture d'attente pieds écartés, pointes vers l'extérieur .
- SANCHIN DACHI : Position pieds écartés, genoux rentrés.

### 6) DEPLACEMENTS

- YORI ASHI : Sursaut (avant, arrière ou latéral).
- AYUMI ASHI : Avancer d'un pas.
- HIKI ASHI : Reculer d'un pas.
- TSUGI ASHI : Un pied chasse l'autre (vers l'avant, l'arrière ou latéralement).
- OKURI ASHI : Un pied croise l'autre (par devant, derrière ou latéralement).
- MAWARI ASHI : Rotation 90° sur jambe avant (vers gauche ou droite).
- O MAWARI ASHI : Rotation 180° sur jambe avant (vers l'avant ou l'arrière).
- KAWASHI : A partir de HACHIJI DACHI poser un pied derrière.