

# **ASSOCIATION DE KARATÉ SHOTOKAN**



## **TECHNIQUES D'EXAMENS DE KYU**

### **PASSAGES DE GRADES**

Version abrégée



## EXAMEN POUR LA CEINTURE JAUNE (8<sup>e</sup> kyu)

### Kihon

- **Oi-zuki chudan** (en avançant)
- **Age-uke jodan** (en avançant)
- **Soto-uke chudan** (en avançant)
- **Gedan-barai** (en avançant)
- **Shuto-uke** (en avançant)
  
- **Mae-geri chudan** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

### Kata

Heian shodan  
(Compté pour les juniors)

### Kumite

Sambon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan  
(Compté)



## EXAMEN POUR LA CEINTURE ORANGE (7<sup>e</sup> kyu)

### Kihon

- **Oi-zuki chudan** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke** (en avançant)
- **Shuto-uke** (en reculant)
  
- **Mae-geri chudan** (en avançant)
- **Mae geri jodan** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

### Kata

Heian nidan  
(Compté pour les juniors)

### Kumite

Sambon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan  
(Dirigé mais sans compte)



## EXAMEN POUR LA CEINTURE VERTE (6<sup>e</sup> kyu)

### Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, Tate-nukite** (en reculant et en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

### Kata

Heian sandan  
(Compté pour les juniors)

### Kumite

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri  
(Dirigé mais sans compte, deux côtés)



## EXAMEN POUR LA CEINTURE BLEUE (5<sup>e</sup> kyu)

### Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, Tate-nukite** (en reculant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

### Kata

Heian yondan

### Kumite

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi  
(Dirigé mais sans compte, meilleur côté)



## EXAMEN POUR LA CEINTURE MAUVE (4<sup>e</sup> kyu)

### Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

### Kata

Heian godan

### Kumite

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri  
(Sans compte, meilleur côté)

Au moins une contre-attaque doit être un uraken ou un empi.



## EXAMEN POUR LA CEINTURE 1<sup>ère</sup> BRUNE (3<sup>e</sup> kyu)

### Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière, en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi**, en avançant (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri** change de jambe, **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

### Kata

Tekki shodan

### Kumite

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri  
(Sans compte, meilleur côté)



## EXAMEN POUR LA CEINTURE 2<sup>e</sup> BRUNE (2<sup>e</sup> kyu)

### Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri**, même jambe **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage, yoko-geri kekomi** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

### Kata

Bassai daï, Jion, Empi ou Kanku Daï au choix du karatéka  
Plus un kata choisi par l'examineur parmi les Heian et Tekki shodan

### Kumite

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi  
(Sans compte, meilleur côté)





## EXAMEN POUR LA CEINTURE 1<sup>ère</sup> BRUNE (1<sup>e</sup> kyu)

### Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
  
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri**, même jambe **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage**, tourne, **yoko-geri kekomi** (Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage, yoko-geri kekomi** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

### Kata

Bassai dai, Jion, Empi ou Kanku Dai au choix du karatéka  
Plus un kata choisi par l'examineur parmi les Heian et Tekki shodan

### Kumite

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri  
(Sans compte, meilleur côté)