



Respect
Discipline
Persévérance

PROGRAMME TECHNIQUE

PASSAGES DE GRADES POUR KYU

ADULTES 14 ans et plus

Mise à jour avril 2020

Notes aux lecteurs

Les techniques de passage de grade sont sujettes à variation selon le temps attribué lors des passages de grades, le nombre de participants et le souhait de l'évaluateur de vérifier plus en détails la compréhension et l'exécution correcte des techniques.



Japan Karate Shotorenmei
日本空手松濤連盟



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

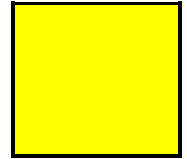
Programme technique pour passages de grades– Adultes

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture jaune – 8^e kyu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan oi zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian Shodan (Au complet – 21 mouvements – Avec compte)

Kumite

Sambon kumite (Avec compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

Programme technique pour passages de grades– Adultes

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture orange – 7^e kyu



- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan oi zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki sur le dernier mouvement
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke, chudan tate nukite sur le dernier mouvement
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Jodan mae geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian Nidan (Au complet – 26 mouvements – Sans compte)

Kumite

Sambon kumite (Sans compte)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki sur le 3^e mouvement



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

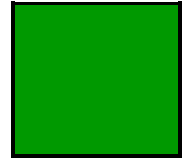
Programme technique pour passages de grades– Adultes

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture verte – 6^e kyu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Shuto uke chudan, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mawashi geri
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian Sandan (Au complet – 20 mouvements – Sans compte)

Kumite

Ippon kumite (Sans compte – Meilleur côté)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri / (Reculer défense) Gedan barai, chudan gyaku zuki



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

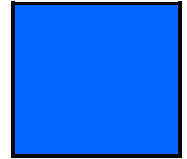
Programme technique pour passages de grades– Adultes

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture bleue – 5^e kyu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, (glisser avant kiba dachi) Chudan yoko empi uchi
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Shuto uke chudan, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Yoko geri kekomi
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian Yondan (Au complet – 27 mouvements – Sans compte)

Kumite

Ippon kumite (Sans compte – Meilleur côté)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri / (Reculer défense) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan yoko geri kekomi / (Reculer défense) Chudan, soto uke chudan gyaku zuki



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

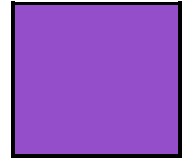
Programme technique pour passages de grades – Adultes

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture mauve – 4^e kyu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, (glisser avant kiba dachi) Chudan yoko empi uchi, jodan uraken uchi
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, (même bras) jodan tate shuto, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke, chudan kizami mae geri, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Yoko geri kekomi
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi

Kata

- Heian Godan (Au complet – 25 mouvements – Sans compte)

Kumite

Ippon kumite (Sans compte – Au moins une contre-attaque avec empi ou uraken – Meilleur côté)

- (Avancer attaque) Jodan oi zuki / (Reculer défense) Jodan age uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan oi zuki / (Reculer défense) Chudan soto uke, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri / (Reculer défense) Gedan barai, chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan yoko geri kekomi / (Reculer défense) Chudan, soto uke chudan gyaku zuki
- (Avancer attaque) Chudan ou jodan mawashi geri / (Reculer défense) Chudan ou jodan, uchi uke chudan gyaku zuki



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

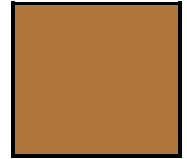
Programme technique pour passages de grades – Adultes

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture brune – 3^e kyu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan mae geri jambe arrière
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, (glisser avant kiba dachi) Chudan yoko empi uchi, jodan uraken uchi
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, (même bras) jodan tate shuto, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke, chudan kizami mae geri, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Jodan shuto uchi
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri, (changer de jambe) chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Yoko geri kekomi
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer coté kiba dachi) Yoko geri kekomi
- (Sur place, jyu kamae) Chudan mae geri en avant, (côté, même jambe) yoko geri keage (deux côtés)

Kata

- Tekki Shodan (Au complet – 29 mouvements – Sans compte)
- Junro Shodan (Au complet – 40 mouvements – Sans compte)
- Un kata parmi les cinq Heian peut être aussi choisi par l'évaluateur

Kumite

Jyu ippon kumite (Sans compte – Meilleur côté – Blocage, contre-attaque libre)

- (Avancer attaque) Jodan Oi zuki
- (Avance attaque) Chudan Oi zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

Programme technique pour passages de grades – Adultes

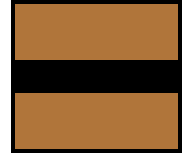
819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture brune – 2^e kyu

Kihon



- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan mae geri jambe arrière, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, (glisser avant kiba dachi) Chudan yoko empi uchi, jodan uraken uchi, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, (même bras) jodan tate shuto, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke, chudan kizami mae geri, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Jodan shuto uchi
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri, (même jambe) chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Yoko geri kekomi
- (Déplacer côté kiba dachi) Yoko geri keage
- (Déplacer côté kiba dachi) Yoko geri kekomi
- (Sur place, jyu kamae) Chudan mae geri en avant, (côté, même jambe) yoko geri keage , (même jambe) yoko geri kekomi (deux côtés)

Kata

- Basai Dai
- Junro Nidan
- Un kata parmi les cinq Heian, Tekki Shodan et Junro Shodan peut être aussi choisi par l'évaluateur

Kumite

Jyu ippon kumite (Sans compte – Meilleur côté – Blocage, contre-attaque libre)

- (Avancer attaque) Jodan Oi zuki
- (Avance attaque) Chudan Oi zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri
- (Avancer attaque) Yoko geri kekomi



Respect
Discipline
Persévérance

Karaté Traditionnel Shotokan Gatineau

Programme technique pour passages de grades – Adultes

819.328.7785

ktsg.ca

info@ktsg.ca

Ceinture brune – 1^e kyu



Kihon

- (Avancer zenkutsu dachi) Sanbon zuki, glisser sur le 3^e tsuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Jodan age uke, chudan mae geri jambe arrière, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan soto uke, (glisser avant kiba dachi) Chudan yoko empi uchi, jodan uraken uchi, chudan gyaku zuki
- (Reculer zenkutsu dachi) Gedan barai, (même bras) jodan tate shuto, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan uchi uke, jodan kizami zuki, chudan gyaku zuki
- (Reculer kokutsu dachi) Chudan shuto uke, chudan kizami mae geri, chudan tate nukite
- (Avancer zenkutsu dachi) Jodan shuto uchi
- (Avancer zenkutsu dachi) Mae geri ren geri
- (Avancer zenkutsu dachi) Chudan mae geri, (même jambe) chudan mawashi geri, chudan gyaku zuki
- (Avancer zenkutsu dachi) Yoko geri kekomi
- (Déplacer côté kiba dachi) Yoko geri keage, (changer de jambe et tourner) yoko geri kekomi
- (Sur place, jyu kamae) Chudan mae geri en avant, (côté, même jambe) yoko geri keage, (même jambe) yoko geri kekomi (deux côtés)

Kata

- Basai Dai
- Junro Sandan
- Un kata parmi les cinq Heian, Tekki Shodan, Junro Shodan et Junro Nidan peut être aussi choisi par l'évaluateur

Kumite

Jyu ippon kumite (Sans compte – Meilleur côté – Blocage, contre-attaque libre)

- (Avancer attaque) Jodan Oi zuki
- (Avance attaque) Chudan Oi zuki
- (Avancer attaque) Chudan mae geri
- (Avancer attaque) Yoko geri kekomi
- (Avancer attaque) Chudan ou jodan mawashi geri