

# PROGRAMME TECHNIQUE POUR DAN SHIKEN 2017

31 mai 2017



## **ASSOCIATION WALLONNE ET BRUXELLOISE DE KARATE asbl**

**Remarque préliminaire** : pour tous les grades, obligation d'avoir suivi 3 (trois) stages AWBK ou d'un grand maître, dont un stage shiken minimum, dans les 365 jours précédents l'examen!

## Programme technique pour PREMIER DAN

Temps de préparation minimum après l'obtention du 1<sup>er</sup> Kyu: 1 année

### 1 KIHON

( Pour le WADO , Pour les TSUKI les postures sont en JUNZUKI DACHI au départ et pour les GERI les postures sont en HIDARI HANMI GAMAE )

Les techniques mentionnées dans le KIHON ne seront pas nécessairement exécutées dans l'ordre mentionné ci-dessous

#### OI TSUKI JODAN (KAE ASHI)

- **Junzuki No Tsukikomi Jodan**

SANBON TSUKI (KAE ASHI)

- **San Ren Zuki Jodan Chudan Chudan** (5 x mae ayumi ashi)

AGE UKE ; GYAKU TSUKI (USHIRO KAE ASHI)

- **Reculer Jodan Uke et Gyaku Tsuki** (ushiro ayumi ashi);

UCHI UKE; KISAMI (MAETE) TSUKI; GYAKU TSUKI (USHIRO KAE ASHI)

- **Reculer Gaiwan Uke , Kisami Tsuki Jodan , Gyaku Tsuki Chudan** (ushiro ayumi ashi)

SOTO UKE ; YOKO EMPI UCHI (INTERIEUR ET EXTÉRIEUR)(KIBA DASHI OU SHIKO DASHI);

GYAKU TSUKI (USHIRO KAE ASHI)

- **Avancer Neivan Uke en Junzuki Dachi , Yoko Empi Uchi en Chiko Dachi , Gyaku Tsuki Chudan en Junzuki Dachi** (ushiro ayumi ashi)

GEDAN BARAI ; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (USHIRO KAE ASHI)

- **Reculer Gedan Uke , Uraken Uchi , Gyaku Tsuki Chudan** (ushiro ayumi ashi);

SHUTO UKE ; KISAMI MAE GERI ; NUKITE (USHIRO KAE ASHI)

- **Ayumi Ashi Shuto Uke , Kisami Mae Geri , Nukité** (ushiro ayumi ashi)

YOKO GERI KEKOMI KEKOMI (KIBA DASHI)

- **HIDARI GAMAE SURIKOMI FUMIKOMI GERI GEDAN EN SHIKO DACHI**

YOKO GERI KEAGE (KIBA DASHI) (KAE ASHI)

- **HIDARI GAMAE SURIKOMI SOKUTO,GERI CHUDAN EN SHIKO DACHI**

MAE GERI; KISAMI TSUKI; GYAKU TSUKI

- **Hidari Gamae Mae Geri , Kisami Tsuki , Gyaku Tsuki** (mae ayumi ashi);

YOKO GERI KEKOMI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (KAE ASHI)

- **Surikomi Fumikomi Gedan , Uraken Ushi , Gyaku Tsuki** (mae ayumi ashi);

MAWASHI GERI; GYAKU TSUKI; URAKEN UCHI (KAE ASHI)

- **Mawashi Geri , Gyaku Tsuki , Uraken Uchi** (mae ayumi ashi);

USHIRO GERI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (KAE ASHI)

- **Ushiro Geri , Uraken Uchi , Gyaku Tsuki Chudan** (mae ayumi ashi).

### 2 COMBINAISONS DE COMBAT EN ALTERNANT LES JAMBES: ( Renzaku Waza Wado Ryu )

MAE GERI; YOKO GERI (KAE ASHI)

GEDAN BARAI ; GYAKU TSUKI (USHIRO KAE ASHI)

MAWASHI GERI; YOKO GERI ; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (KAE ASHI).

- **Hidari Gamae Ayumi Ashi Mae Geri , Ayumi Ashi Sokuto Geri , Okuri Ashi ( Glisser en arrière ) Gedan Uke , Gyaku Tsuki Chudan , Ayumi Ashi Mawashi Geri , Ayumi Ashi Sokuto Geri , Uraken Gyaku Tsuki**

### **3 SAN HO GERI ( en JIGO TAI pour le WADO )**

Mae geri, yoko geri, ushiro geri

(1X migi + 1X hidari) (sans reposer le pied au sol entre chaque geri)

Mae Geri , Sokuto Geri , Ushiro Geri

### **4 KUMITE**

JYU KUMITE :

Toutes les techniques **réalistes** du Karaté sans réglementation shiai mais **NON PORTEES**.

### **5 KIHON IPPON KUMITE**

à gauche et à droite suivant la décision du responsable sur :

Tori : Junzuki Jodan (Oï tsuki jodan) ;

Junzuki chudan (Oï tsuki chudan)

Mae geri chudan ;

Mawahi geri chudan ou jodan

Sokuto geri chudan (yoko geri chudan) ;

A noter : garde libre pour Uke

### **5 KIHON KUMITE 1, 2, 3 , 4 pour les WADO au lieu des Ippon Kumité**

### **6 KATA**

#### **SHOTOKAN**

#### **SHITO- RYU**

#### **GOJU RYU**

#### **WADO RYU**

Imposés :

HEIAN (1 à 5)

TEKKI 1

PINAN (1 à 5)

NAIFANSHI 1

GEKISAI DAI (1-2)

PINAN (1 à 5)

NAIHANSHI

Un, au choix du candidat :

KANKU DAI

BASSAI DAI

JION

SEIFA

SEIENSHIN

BASSAI DAI

KUSHANKU

**PLUS UN BUNKAÏ AU CHOIX DU CANDIDAT POUR SON TOKUI KATA**

## Programme technique pour DEUXIEME DAN

Temps de préparation minimum après l'obtention du 1<sup>er</sup> Dan: 2 ans

( Pour le WADO , Pour les TSUKI les postures sont en JUNZUKI DACHI au départ et pour les GERI les postures sont en HIDARI HANMI GAMAE )

### 1 KIHON

Les techniques mentionnées dans le KIHON ne seront pas nécessairement exécutées dans l'ordre mentionné ci-dessous

**YORI-ASHI**-KISAMI (MAITE) TSUKI; OI TSUKI; **TSUGI-ASHI** GYAKU TSUKI

- **HIDARI GAMAE OKURI ASHI TSUKI JODAN , AYUMI ASHI TSUKI JODAN ET TSUKI ASHI GYAKU TSUKI**

**USHIRO KAE ASHI** AGE UKE; **YORI-ASHI** ; SOTO UKE ; GYAKU TSUKI ;

- **HIDARI GAMAE OKURI ASHI ( GLISSER VERS L'ARRIÈRE ) AGE UKE , OKURI ASHI (GLISSER) NEIWAN UKE , GYAKU TSUKI**

**USHIRO KAE ASHI** SOTO UKE ; **YORI-ASHI** ; GEDAN BARAI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI

- **HIDARI GAMAE OKURI ASHI NEIWAN UKE , OKURI ASHI GEDAN UKE , URAKEN USHI JODAN ET GYAKU TSUKI**

**USHIRO KAE ASHI** GEDAN BARAI; **YORI-ASHI** ; UCHI UKE ; KISAMI TSUKI; GYAKU TSUKI

- **HIDARI GAMAE OKURI ASHI GEDAN UKE , GAIWAN UKE , KISAMI TSUKI JODAN , GYAKU TSUKI CHUDAN**

YOKO GERI KEAGE SUIVI DE YOKO GERI KEKOMI (même jambe; KIBA DACHI

- **HIDARI GAME SURIKOMI FUMIKOMI GERI GEDAN , ET SOKUTO GERI CHUDAN ( MÊME JAMBE EN SHIKO DACHI**

KISAMI MAE GERI; MAE GERI; KESAME TSUKI; GYAKU TSUKI

- **HIDARI GAMAE KISAMI MAE GERI , AYUMI ASHI MAE GERI CHUDAN ,KISAMI TSUKI ET GYAKU TSUKI**

KISAMI MAWASHI GERI; MAWASHI GERI; GYAKU TSUKI; URAKEN UCHI

- **HIDARI GAMAE KISAMI MAWASHI GERI , AYUMI ASHI MAWASHI GERI , GYAKU TSUKI , URAKEN UCHI JODAN**

KISAMI MAE GERI; URISHO GERI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI

- **HIDARI GAMAE MAE GERI , USHIRO GERI , URAKEN , GYAKU TSUKI**

### 2 COMBINAISONS DE COMBAT: ( RENZAKU WAZA )

KISAMI MAE GERI; MAWASHI GERI; GYAKU TSUKI; URAKEN UCHI ;

**USHIRO KAE ASHI** GEDAN BARAI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI;

- **HIDARI GAME KIZAMI MAE GERI , AYUMI ASHI MAWASHI GERI , GYAKU TSUKI , URAKEN UCHI JODAN , AYUMI ACHI EN RECOLANT GEDAN UKE , URAKEN UCHI JODAN , GYAKU TSUKI CHUDAN**

MAWASHI GERI (Déposer le pied en arrière), URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (sur place);

USHIRO GERI; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI; MAE ASHI MAWASHI GERI; GYAKU TSUKI; URAKEN UCHI.

- **HIDARI GAMAE MAWASHI GERI EN DÉPOSANT LE PIED EN ARRIÈRE , URAKEN UCHI JODAN , GYAKU TSUKI , USHIRO GERI ,AYUMI ACHI URAKEN UCHI JODAN ET GYAKU TSUKI**

### 3 SHIHO GERI ;( EN JIGO TAI POUR LES WADO )

MAE GERI; YOKO GERI ; URISHO GERI ; MAWASHI GERI (1X migi + 1X hidari) (sans reposer le pied au sol entre chaque geri)

#### **4 KUMITE :**

JYU KUMITE :

Toutes les techniques **réalistes** du Karaté sans réglementation shiaï mais **NON PORTEES**.

**5 JYU IPPON KUMITE** à gauche et à droite suivant la décision du responsable sur :

Tori : Junzuki Jodan (Oï tsuki jodan) ;  
Junzuki chudan (Oï tsuki chudan)  
Mae geri chudan ;  
Mawahi geri chudan ou jodan  
Sokuto geri chudan (yoko geri chudan) ;

A noter : garde libre pour Uke

**5 Pour Les WADO-RYU** : KIHON KUMITE 6 , 7 , 8 et 9

#### **6 KATA**

<b><u>SHOTOKAN</u></b>	<b><u>SHITO- RYU</u></b>	<b><u>GOJU RYU</u></b>	<b><u>WADO RYU</u></b>
<b><u>Imposés</u></b> : (tous les katas pour 1 <sup>er</sup> DAN)			
HEIAN (1 à 5)	PINAN (1 à 5)	GEKISAI DAI (1-2)	PINAN (1 à 5)
TEKKI 1	NAIFANSHI 1	A compléter	NAIHANSHI
KANKU DAI	SEIFA		
BASSAI DAI	SEIENSHIN		KUSHANKU
JION	BASSAI DAI		
<b><u>Un au choix du candidat</u></b> :			
HANGETSU	NISEISHI	SEIPA	seïchan
JITTE	SEI PAÏ	SANSHIN	
EMPI	KUSUKUNDAI	SEISAN	

**PLUS DEUX BUNKAÏS AU CHOIX DU CANDIDAT POUR SON TOKUI KATA**

## Programme technique pour TROISIEME DAN

Temps de préparation minimum après l'obtention du 2<sup>emr</sup> Dan: 3 ans

**Wado : Pour les TSUKI les postures sont en JUNZUKI DACHI au départ et pour les GERI les postures sont en HIDARI HANMI GAMAE**

**Shotokan : Fudo dashi autorisé.**

### 1 KIHON

Les techniques mentionnées dans le KIHON ne seront pas nécessairement exécutées dans l'ordre mentionné ci-dessous

**YORI ASHI** GEDAN BARAI (KIBA DACHI);

YOKO GERI KEAGE (KIBA DACHI )

GEDAN BARAI , GYAKU TSUKI

**TSUGI ASHI** YOKO GERI KEKOMI , URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI

- **HIDARI GAMAE GEDAN UKE ( OKURI ASHI GLISSER EN ARRIÈRE ) , SURIKOMI SOKUTO GERI , GEDAN UKE , GYAKU TSUKI , TSUKI ASHI FUMIKOMI GERI GEDAN , URAKEN , GYAKU TSUKI**

**YORI ASHI** KISAMI (MAETE) TSUKI; MAE GERI; OI TSUKI ;

**USHIRO KAE ASHI** SOTO UKE; YORI ASHI ; GEDAN BARAI ; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI ;MAWASHI GERI , GYAKU TSUKI

- **HIDARI GAMAE KIZAMI TSUKI JODAN , AYUMI ASHI MAE GERI , TSUKI JODAN , NEIWAN UKE , OKURI ASHI GEDAN UKE , URAKEN UCHI , GYAKU TSUKI CHUDAN , AYUMI ASHI MAWASHI GERI , GYAKU TSUKI CHUDAN**

TSUGI ASHI GYAKU TSUKI ;

MAE ASHI MAWASHI GERI ; GYAKU TSUKI ; URAKEN UCHI (mae ayumi ashi) ;

MAE GERI suivi de URAMAWASHI GERI (même jambe sans poser le pied à terre) ; URAKEN USHI ; GYAKU TSUKI.

- **HIDARI GAMAE TSUKI ASHI GYAKU TSUKI , AYUMI ASHI MAWASHI GERI , GYAKU TSUKI , URAKEN UCHI JODAN , AYUMI ASHI MAE GERI , URA MAWASHI GERI MÊME JAMBE , URAKEN , GYAKU TSUKI CHUDAN**

MAE GERI SUIVI DE MAWASHI GERI (MEME JAMBE) GYAKU TSUKI ; URAKEN UCHI ; YORI ASHI KISAMI (MAETE) TSUKI ; GYAKU TSUKI (arrière) ; USHIRO GERI ; URAKEN UCHI ; GYAKU TSUKI (avant) ; MAWASHI GERI (reposer le pied en arrière) ; URAKEN UCHI; GYAKU TSUKI (sur place).

- **HIDARI GAMAE AYUMI ASHI MAE GERI , MAWASHI GERI MÊME JAMBE , GYAKU TSUKI , URAKEN UCHI JODAN , KIZAMI TSUKI , GYAKU TSUKI , USHIRO GERI , AYUMI ASHI URAKEN UCHI JODAN , GYAKU TSUKI CHUDAN , AYUMI ACHI MAWASHI GERI ( REPOSER LA JAMBE EN ARRIÈRE ) URAKEN UCHI JODAN , GYAKU TSUKI CHUDAN**

### SHIHO UKE-KIME:

Une série de minimum quatre techniques différentes, exécutées en quatre directions différentes. A exécuter seul puis avec partenaire (migi et hidari).

## 2 KUMITE

JYU KUMITE :

Toutes les techniques **réalistes** du Karaté sans réglementation shiai mais **NON PORTEES**.

**3 JYU IPPON KUMITE** à gauche et à droite suivant la décision du responsable sur :

Tori : Junzuki Jodan (Oï tsuki jodan) ;  
Junzuki chudan (Oï tsuki chudan)  
Mae geri chudan ;  
Mawahi geri chudan ou jodan  
Sokuto geri chudan (yoko geri chudan) ;

A noter : garde libre pour Uke

**Pour les Wado-Ryu** : Kihon Kumité N° 5 et 10 ( Complet )

**4 Kumite Goshin Do** (Voie de la Self Défense)

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 saisies, étranglements, attaques au couteau, bâton, sabre 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 d'un des membres du Jury.

## 5 KATA

<u>SHOTOKAN</u>	<u>SHITO- RYU</u>	<u>GOJU RYU</u>	<u>WADO RYU</u>
<u>Imposés</u> : (tous les katas pour 1 <sup>er</sup> et 2 <sup>ème</sup> DAN)			
HEIAN (1 à 5)	PINAN (1 à 5)	GEKISAI DAI (1-2)	PINAN (1 à 5)
TEKKI 1	NAIFANSHI 1	A compléter	NAIHANSHI
KANKU DAI	SEIFA		
BASSAI DAI	SEIENSHIN		KUSHANKU
JION	BASSAI DAI		SEISHAN
HANGETSU	NISEISHI	SEIPAï	
JITTE	SEI PAï	SANSHIN	
EMPI	KUSUKUNDAI	SEISAN	

### Un au choix du candidat

GANGAKU	SHISOCHIN	Bassaï
BASSAI SHO	SEISAN BASSAI SHO	CHINTO
KANKU SHO	EMPI	

**PLUS TROIS BUNKAÏS AU CHOIX DU CANDIDAT POUR SON TOKUI KATA**

## Programme technique pour QUATRIEME DAN

Temps de préparation minimum après l'obtention du 3<sup>emr</sup> Dan: 4 ans

### 1 KIHON :

Trois 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

Les 3 enchaînements se feront seul et avec un ou plusieurs partenaires avec plusieurs finalités admises.

Ils devront être le reflet du style (école) pratiqué par le candidat.

### 2 KUMITE

#### Kumite Goshin Do (Voie de la Self Défense)

Quatre 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 saisies, étranglements, attaques au couteau, bâton, sabre 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 d'un des membres du jury.

Proposition pour **shotokan, shito, goju** :

- Goshin do : Application contre 2 attaques non armée (sur saisie, crochet,..) et 2 attaques armées (couteau, baton,...).
- Jyu ippon kumité : 2 applications sur attaques unique et 2 applications sur attaque double (p. ex : kizami, giaku tsuki). Une de ces applications se fera en blocage hen-te (même bras) et l'autre en sei-te (2 bras).

#### Pour le WADO : 8 Techniques Traditionnels Wado-Ryu

- 2 Idori , 2 Tanto Dori , 2 Kihon Kumité , 2 Goshin Kumité



**3 KATA : Imposés (Tous les Katas pour 3<sup>eme</sup> Dan)**

**SHOTOKAN**

HEIAN (1 à 5)  
TEKKI 1  
KANKU DAI  
BASSAI DAI  
JION  
HANGETSU  
JITTE  
EMPI  
GANGAKU  
BASSAI SHO  
KANKU SHO

**SHITO – RYU**

PINAN (1 à 5)  
NAIFANCHI 1  
SEIFA  
SEIENSHIN  
BASSAI DAI  
NISEISHI  
SEI PAÏ  
KUSUKUDAI

**GOJU RYU**

GEKISAI DAI (1 à 2)

A Compléter

SEIPAÏ  
SANSHIN  
SEISAN

**WADO RYU**

PINAN (1à5)  
NAIHANSHI  
KUSHANKU

Chinto  
SEISHAN  
BASSAI

**KATA Un au choix du candidat**

NIJUSHIHO  
SOCHIN

SHINSHCHIN  
SEISAN

Jihon  
NISEISHI

UNSU

EMPI

**PLUS QUATRE BUNKAÏS AU CHOIX DU CANDIDAT POUR SON TOKUI KATA**

## Programme technique pour CINQUIEME DAN

Temps de préparation minimum après l'obtention du 4<sup>emr</sup> Dan: 5 ans

### 1 KIHON

1 enchaînement de 10 TOKUI WAZAS différents avec déplacements avant / arrière/ latéraux dont au minimum 2 TSUKI, 3 GERI et 2 UCHI

Les examinateurs pourront demander au candidat, la répétition de cet enchaînement, pour des explications, avec le(s) partenaire(s) de son choix.

### 2 KATA

2 KATAS supérieurs non compris les 3 KATAS imposés

**TOKUI KATA** dans la liste (voir programme technique pour quatrième Dan)

KATAS imposés ; tous les katas pour 4 dan dont un tiré au sort :

SHOTOKAN : GOJUSHIHOSHO / GOJUSHIHODAI / CHINTE

SHITO-RYU: CHINTO / SUPERIMPAI / UNSU

GOJU-RYU: SUPARINPAI / KURURUNFA

WADO-RYU: WANSHU / ROHAI / JITTE

Plus TOUS les BUNKAIS (applications des enchaînements du KATA) d'UN des deux TOKUI KATA.

Avec le partenaire de son choix.

### 3 KUMITE

#### Kumite Goshin Do (Voie de la Self Défense)

Cinq 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 saisies, étranglements, attaques au couteau, bâton, sabre 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 d'un des membres du jury.

Proposition pour shotokan, shito, goju :

- Goshin do :Application contre 3 attaques non armée (sur saisie, crohet,..) et 3 attaques armées (couteau, baton,...).
- Jyu ippon kumité :2 applications sur attaques unique et 2 applications sur attaque double (p. ex : kizami, giaku tsuki). Une de ces applications se fera en blocage hen-te (même bras) et l'autre en sei-te (2 bras).

## Pour le WADO : 10 Techniques Traditionnels Wado-Ryu

- 2 Idori , 2 Tanto Dori , 3 Kihon Kumité , 3 Goshin Kumité

### 4 MEMOIRE

Présentation écrite de la conception personnelle de l'enseignement du KARATE-DO, dans un ou plusieurs domaines suivants:

- KIHON
  - KATA
  - KUMITE
  - Self-défense
  - Arbitrage
  - Compétition
  - ...
- Ce mémoire comprendra minimum 5 pages dactylographiées.
  - Six(\*) exemplaires devront être envoyés un mois avant l'examen au secrétariat AWBK.
  - Le candidat devra défendre le contenu de son mémoire.

\* Un exemplaire par membre du jury.

## **Programme technique pour SIXIEME DAN**

Temps de préparation minimum après l'obtention du 5<sup>emr</sup> Dan: 6 ans

Chaque candidat, répondant aux conditions de présentation, sera averti personnellement du programme de l'examen.

## **Programme technique pour SEPTIEME DAN**

Temps de préparation minimum après l'obtention du 6<sup>emr</sup> Dan: 7 ans

Chaque candidat, répondant aux conditions de présentation, sera averti personnellement du programme de l'examen.