



8ème Kyu

KIHON sur 5 pas

- CHUDAN OI TSUKI, aller et retour
- JODAN AGE UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) retour en CHUDAN SOTO UKE (sur ZEN KUTSU DACHI)
- GEDAN BARAI (sur ZEN KUTSU DACHI), retour CHUDAN SHUTO UKE (sur ZEN KUTSU DACHI)
- MAE GERI, aller et retour.

KATA

- TAIKYOKU SHODAN, TAIKYOKU SANDAN.

KUMITE

- GOHON KUMITE
TORI : JODAN OI TSUKI
UKE : JODAN AGE UKE + GYAKU TSUKI

7ème Kyu

KIHON sur 5 pas

- Aller en CHUDAN OI TSUKI
- Retour en JODAN AGE UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- retour en CHUDAN SOTO UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- retour en GEDAN BARAI (sur KIBA DACHI), GYAKU NUKITE CHUDAN
- MAE GERI et MAWASHI GERI, aller et retour.

KATA

- TAIKYOKU SHODAN, SANDAN, ROKUDAN, HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN

KUMITE

GOHON KUMITE

- TORI : CHUDAN OI TSUKI
- UKE : CHUDAN SOTO UKE + GYAKU TSUKI



6ème Kyu, 5ème Kyu (ceinture Jaune)

KIHON sur 5 pas

- Aller en CHUDAN OI TSUKI
- Retour en JODAN AGE UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- retour en CHUDAN SOTO UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- retour en GEDAN BARAI (sur KIBA DACHI), GYAKU NUKITE CHUDAN
- MAE GERI et MAWASHI GERI, aller et retour.
- YOKO GERI aller. Au retour enchainement MAE GERI + MAWASHI GERI.

KATA

- HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN

KUMITE

GOHON KUMITE

TORI : CHUDAN OI TSUKI

UKE : CHUDAN SHUTO UKE + GYAKU NUKITE

KIHON IPPON KUMITE (TORI GAMAÉ, UKE ACHI JI DACHI)

- 3 Attaques au choix du Jury (TSUKI ou KERI)





4ème Kyu (ceinture Orange)

KIHON sur 5 pas

- Aller en CHUDAN OI TSUKI sur des niveaux différents
- Retour en JODAN AGE UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- retour en CHUDAN SOTO UKE (sur ZEN KUTSU DACHI) + GYAKU TSUKI CHUDAN
- retour en GEDAN BARAI (sur KIBA DACHI), GYAKU TSUKI CHUDAN
- Aller/retour TSUKI (Z KUTSU) sur place GEDAN BARAI(KIBA DACHI) + UCHI UDE UKE (KO KUTSU DACHI)
- MAE GERI et MAWASHI GERI, aller et retour.
- YOKO GERI aller. Au retour enchainement MAE GERI + MAWASHI GERI.

KATA

- HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN, HEIAN YONDAN

KUMITE

SAMBON KUMITE

TORI : CHUDAN TSUKI

UKE : CHUDAN SHUTO UKE + GYAKU NUKITE

TORI : JODAN TSUKI, CHUDAN TSUKI, GEDAN MAE GERI

UKE : AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI + Contre attaque.

KIHON IPPON KUMITE (TORI GAMAE, UKE ACHI JI DACHI)

- 3 Attaques au choix du Jury (TSUKI ou KERI)



3ème Kyu (ceinture Verte)

KIHON sur 3 pas RETOUR LIBRE (défense + contre attaque)

- 🥋 SAMBON TSUKI
- 🥋 MAE GERI (jambe arrière, repose arrière) + MAE GERI / CHOKU TSUKI
- 🥋 MAE GERI (jambe avant) + MAWASHI GERI (jambe arrière)
- 🥋 MAE GERI, YOKO GERI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI

FUDO DACHI	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU	AYMI ASHI / KIBA DACHI
JODAN AGE UKE/GYAKU TSUKI	CHUDAN UCHI UKE/ GYAKU TSUKI	GEDAN BARAI/KAGI TSUKI

FUDO DACHI	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU	IKI ASHI / KO KUTSU
GEDAN BARAI/URAKEN (même bras)	OI TSUKI	SOTO UKE/GYAKU TSUKI

FUDO DACHI	AYUMI ASHI KIBA DACHI (en pivot)	IKI ASHI ZEN KUTSU DACHI (en balayant)
SOTO UKE/URAKEN (même bras)	HIKITE (Ushiro Empi)	GYAKU TSUKI

KATAS (1 Kata au choix du candidat, 1 Kata tiré au sort dans la liste.

- 🥋 HEIAN SHODAN, HEIAN NIDAN, HEIAN SANDAN, HEIAN YONDAN, HEIAN GODAN

KUMITE

SAMBON KUMITE

TORI : CHUDAN TSUKI	TORI : JODAN TSUKI, CHUDAN TSUKI, GEDAN MAE GERI
UKE : CHUDAN SHUTO UKE + GYAKU NUKITE	UKE : AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI + Contre attaque.

KIHON IPPON KUMITE (TORI GAMAE, UKE ACHI JI DACHI)

- 🥋 5 Attaques au choix du Jury (TSUKI ou KERI)

JYIU KUMITE

Sur 2 minutes



2ème Kyu (ceinture Bleue)

KIHON sur 3 pas RETOUR LIBRE (défense + contre attaque)

- 🥋 SAMBON TSUKI
- 🥋 MAE GERI (jambe arrière, repose arrière) + MAE GERI / CHOKU TSUKI
- 🥋 MAE GERI (jambe avant) + MAWASHI GERI (jambe arrière)
- 🥋 MAE GERI, YOKO GERI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI

FUDO DACHI JODAN AGE UKE/GYAKU TSUKI	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU CHUDAN UCHI UKE/ GYAKU TSUKI	AYMI ASHI / KIBA DACHI GEDAN BARAI/KAGI TSUKI
---	--	--

FUDO DACHI GEDAN BARAI/URAKEN (même bras)	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU OI TSUKI	IKI ASHI / KO KUTSU SOTO UKE/GYAKU TSUKI
--	------------------------------------	---

FUDO DACHI SOTO UKE/URAKEN (même bras)	AYUMI ASHI KIBA DACHI (en pivot) HIKITE (Ushiro Empi)	IKI ASHI ZEN KUTSU DACHI (en balayant) GYAKU TSUKI
---	---	--

LE JURY peut choisir un ou deux enchaînements de son choix.

KATAS (1 Kata au choix du candidat, 1 Kata tiré au sort dans la liste.)

- 🥋 5 HEIAN, BASSAI DAI, TEKKI SHODAN
- 🥋 BUNKAI sur le kata au choix du candidat

KUMITE

SAMBON KUMITE

TORI : CHUDAN TSUKI
UKE : CHUDAN SHUTO UKE + GYAKU NUKITE

TORI : JODAN TSUKI, CHUDAN TSUKI, GEDAN MAE GERI
UKE : AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI + Contre attaque.

KIHON IPPON KUMITE (TORI GAMAÉ, UKE ACHI JI DACHI)

- 🥋 5 Attaques au choix du Jury (TSUKI ou KERI)

JYIU KUMITE

Sur 2 minutes



1er Kyu (ceinture Marron)

KIHON sur 3 pas **RETOUR LIBRE** (défense + contre attaque)

- 👊 SAMBON TSUKI
- 👊 MAE GERI (jambe arrière, repose arrière) + MAE GERI / CHOKU TSUKI
- 👊 MAE GERI (jambe avant) + MAWASHI GERI (jambe arrière)
- 👊 MAE GERI, YOKO GERI, MAWASHI GERI, USHIRO GERI

FUDO DACHI	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU	AYMI ASHI / KIBA DACHI
JODAN AGE UKE/GYAKU TSUKI	CHUDAN UCHI UKE/ GYAKU TSUKI	GEDAN BARAI/KAGI TSUKI

FUDO DACHI	AYUMI ASHI / ZEN KUTSU	IKI ASHI / KO KUTSU
GEDAN BARAI/URAKEN (même bras)	OI TSUKI	SOTO UKE/GYAKU TSUKI

FUDO DACHI	AYUMI ASHI KIBA DACHI (en pivot)	IKI ASHI ZEN KUTSU DACHI (en balayant)
SOTO UKE/URAKEN (même bras)	HIKITE (Ushiro Empi)	GYAKU TSUKI

LE JURY peut choisir un ou deux enchaînements de son choix.

KATAS (1 Kata au choix du candidat, 1 Kata tiré au sort dans la liste.)

- 👊 5 HEIAN, BASSAI DAI, TEKKI SHODAN, KANKU DAI
- 👊 BUNKAI sur le kata au choix du candidat

KUMITE

SAMBON KUMITE

TORI : CHUDAN TSUKI

UKE : CHUDAN SHUTO UKE + GYAKU NUKITE

TORI : JODAN TSUKI, CHUDAN TSUKI, GEDAN MAE GERI

UKE : AGE UKE, SOTO UKE, GEDAN BARAI + Contre attaque.

KIHON IPPON KUMITE (TORI GAMAÉ, UKE ACHI JI DACHI)

- 👊 5 Attaques au choix du Jury (TSUKI ou KERI)

JYIU KUMITE

Sur 2 minutes



CRITERES DE NOTATION DES DIFFERENTES EPREUVES

KIHON :

<ul style="list-style-type: none">❌ Puissance et vitesse d'exécution;❌ Aisance dans les déplacements;❌ Équilibre et stabilité,❌ Bonne attitude corporelle;❌ Détermination.	<p>Dans le cas d'application avec cibles, les critères sont les suivants :</p> <ul style="list-style-type: none">• Bonne gestion de la distance;• Maîtrise du geste;• Précision.
--	--

KATA :

- ❌ **PRÉSENTATION** : la tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables.
- ❌ **CÉRÉMONIAL ET ÉTIQUETTE** : le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix. Il commence et se termine par le salut.
- ❌ **CONCENTRATION** : dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.
- ❌ **ÉQUILIBRE ET STABILITÉ** : les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.
- ❌ **RYTHME ET TEMPO** : les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le kata présenté), les temps morts doivent être placés de manière judicieuse tandis que les KIAI devront être placés selon les normes communément acceptées.
- ❌ **PUISSANCE** : les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.
- ❌ **REGARD** : le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.
- ❌ **RESPIRATION, KIAÏ** : la respiration doit être correctement synchronisée avec les techniques, elle doit être inaudible.
- ❌ **RESPECT DES TECHNIQUES ET DU DIAGRAMME ORIGINAL DU KATA** : le kata est exécuté dans sa forme originale, c'est à dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées.

KIHON

- ❌ Bonne distance dans les attaques et les défenses. Elles doivent "porter" et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas un technique qui arrive en fin de course.
- ❌ Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- ❌ Puissance et détermination des attaques et défenses.



NITEN RYU KARATE

ADULTES

grades	couleurs de ceintures	
9ème Dan	noire ou	rouge
8ème Dan		
7ème Dan	noire ou	rouge et blanche
6ème Dan		
5ème Dan		
4ème Dan		
3ème Dan		noire
2ème Dan		
1er Dan		
1er Kyu		Marron
2e Kyu		Bleue
3e Kyu		Verte
4e Kyu		Orange
5e Kyu		Jaune
6e Kyu		
7e Kyu		
8e Kyu		Blanche
9e Kyu		

ENFANTS

grades	couleurs de ceintures	
1er Kyu		marron
2e Kyu	bleue	marron
		bleue
3e Kyu	verte	bleue
		verte
4e Kyu	orange	verte
		orange
5e Kyu	jaune	orange
		jaune
6e Kyu	blanche	jaune
		blanche
7e Kyu		
8e Kyu		blanche
9e Kyu		

Kyu (級) est un terme d'origine japonaise utilisé dans les arts martiaux ainsi que d'autres pratiques traditionnelles japonaises pour signaler les différentes étapes de la progression d'un débutant avant l'obtention d'un grade dan.

Le terme japonais **dan** (段) est utilisé dans les arts martiaux ainsi que d'autres pratiques traditionnelles japonaises pour signaler différents niveaux de maîtrise ou d'expérience.

Le système des grades **dan** prend place après celui des kyū. Dans la plupart des arts martiaux, la qualité de détenteur d'un grade **dan** (*yūdansa*, 有段者) est signalée par le port d'une ceinture noire. Les niveaux possibles vont traditionnellement, par ordre croissant de maîtrise, du premier au dixième dan. Les premiers **dan** peuvent généralement être obtenus sur présentation à des examens ou à des compétitions. Les grades les plus élevés requièrent en revanche des années d'expérience et une contribution significative à l'activité en question, par l'enseignement ou la recherche.

NB : des "barrettes de progression" existent à l'intérieur de chaque KYU



NITEN RYU KARATE

Inscriptions passage de grades du :

NOM & grade actuel	Accord Prof.	KIHON	KATA	KUMITE	RESULTAT

