

Programme passages de grade Karaté-Do Shito-Ryu Pornichet

Ceinture Niveau Programme à connaître

Blanche 9^e à 7^e Kyu Découverte et initiation aux techniques de base

Jaune

6^e Kyu

Positions de base : Heisoku dachi - Musubi dachi - Heiko dachi - Moto-dachi -
Soto Hachiji dachi - Zenkutsu dachi

1. Kihons : Enchaînement de techniques simples (poing et pied) sur 3 pas

Attaques de base

- Poings : Oi zuki - Gyaku zuki (sur les 3 hauteurs)

- Pieds : Mae géri - Oi géri - Mawashi géri (gédan et chudan)

Défenses de base : Gédan barai - Uchi udé uké (Yoko uké) - Jodan agé uké

2. Katas : *Kata en croix moto dachi*

Kata statique zenkutsu dachi (les 3 hauteurs : gédan - chudan - jodan)

Orange

5^e Kyu

Programme du 6^e Kyu +

Positions de base : Shiko dachi - Fudo dachi

1. Kihons : Enchaînement de techniques simples (poing et pied) sur 3 pas

Attaques de base

- Main ouverte : Nukité

- Poings : Tetsui uchi

- Pieds : Yoko géri kékomi (Sokuto géri) - Mawashi géri jodan

Défenses de base : Tetsui uké - Soto udé uké (Yoko uchi)

2. Katas : *Juni no kata ichi**

*Juni no kata ni**

*Juni no kata san**

*Pinan nidan (bunkai non demandé) **

Kata mae géri

3. Kihons ipon kumité : 3 techniques droite et gauche

Le professeur annonce la technique et la hauteur (liste ci-dessous)

Tori en kamae (zenkutsu dachi)



- Oi zuki chudan à droite puis à gauche

- Oi zuki jodan à droite puis à gauche

- Mae géri chudan à droite puis à gauche en avançant (oi géri)

Uké en Hachiji dachi esquive en Zenkutsu et contre



Uchi udé uké

Jodan agé uké

Gédan barai

Verte

4^e Kyu

*A partir de ce grade, les passages de grades se rapprochent
des passages de grades de la FFKDA.*

Programme du 5^e Kyu +

Positions de base : Neko achi dachi

- 1- Kihons sur place
- 2- Kihons en ligne sur 3 pas (programme 5^e Kyu +)
Attaques de base : Poings : Uraken zuki – Shuto uchi Pieds : Ushiro géri
Défenses de base : Shuto uké - Soto udé uké (Yoko uchi)
- 3- Kihons ipon kumité : 3 techniques droite et gauche
Tori en kamae annonce la technique et la hauteur (liste ci-dessous)
Uké en Hachiji dachi esquive et contre
 - Oi zuki chudan à droite et à gauche
 - Mae géri chudan à droite et à gauche en avançant (oï géri)
 - Mawashi géri chudan ou jodan jambe arrière à droite et à gauche
- 4- Ju kumité (Assaut souple afin d'examiner les qualités techniques)
- 5- Katas imposés : *Yoshuno shodan**
*Yoshuno nidan**
*Yoshuno sandan**
*Yoshuno yondan**
*Pinan shodan +bunkai**

Bleue

3^e Kyu

Programme du 4^e Kyu +

Positions de base : Kokutzu dachi

- 1- Kihons sur place
- 2- Kihons en ligne sur 3 pas (programme 4^e Kyu +)
Attaques de base : Poings : Haito uchi - Pieds : Ura mawashi géri
Défenses de base : Teisho uké - Koken uké - Haito Uké
- 3- Kihons multidirectionnels
- 4- Kihons ipon kumité 4 techniques droite et gauche
Tori en kamae annonce la technique et la hauteur (liste ci-dessous)
Uké en Hachiji dachi esquive et contre
 - Oi zuki chudan à droite et à gauche
 - Mae géri chudan à droite et à gauche en avançant (oï géri)
 - Mawashi géri chudan ou jodan jambe arrière à droite et à gauche
 - Oi zuki jodan à droite et à gauche
- 5- Ju kumité (Assaut souple afin d'examiner les qualités techniques)
- 6- Katas imposés : *Pinan sandan + bunkai**
*Shinsei**
*Shinsei ni**
*Bunkai Pinan nidan**
*Hiji ate goho**

*Lien internet pour visualiser les katas