

**PROGRAMME KARATE DO ADULTES (à partir de 14 ans)**

	BLANCHE	JAUNE	ORANGE	VERTE	BLEU	MARRON	MARRON	MARRON
DELAI								
NIVEAU	8 <sup>ème</sup> Kyu	1 an 7 <sup>ème</sup> Kyu	2 ans 6 <sup>ème</sup> Kyu	3 ans 5 <sup>ème</sup> Kyu	4 ans 4 <sup>ème</sup> Kyu	5 ans 3 <sup>ème</sup> Kyu	6 ans 2 <sup>ème</sup> Kyu	7 ans 1 <sup>er</sup> Kyu
DACHI (Position)		Hachiji dachi Heisoku dachi Musubi dachi Heiko dachi Moto dachi Zenkutsu dachi	Kokutsu dachi Renoji dachi	Fudo dachi	Kiba dachi	Neko achi dachi Shiko dachi Kosa dachi	Tsuru achi dachi	Hangetsu dachi Sanchin dachi
UNSOKU (Déplacement)		Ayumi ashi Hiki ashi Mawate ou kaiten	Yori ashi Tsugi ashi	Mawari ashi Okuri ashi	Ushiro mawari ashi	Sowe ashi O mawari ashi		
UKE WASA (Techniques de défenses)		Gedan barai Jodan age ude uke Soto ude uke	Uchi ude uke Shuto uke	Osae uke	Morot ude uke Teisho uke Nagashi uke	Juji uke Kakewake uke Enpi uke	Heiko uke Otoshi uke Haishu uke	Sukui uke Koken uke
TSUKI WAZA (Techniques de points)		Choku zuki Oi zuki jodan et shudan Gyaku zuki	Mawashi zuki Yoko zuki	Kage zuki Ura zuki Nukite	Age tsuki Maete zuki	Yama tsuki	Tate zuki	Kizami zuki
UCHI WAZA (Techniques de percussion)		Tetsui	Uraken uchi	Age zuki	Enpi uchi Shuto uchi	Haito uchi Teisho uchi	Koken uchi	Aichu uchi
GERI WAZA (Techniques de Jambes)		Hiza geri Mae geri	Yoko geri Mawachi geri	Mikazuki geri Fumikomi	Ushiro geri Ura mikazuki geri Ura mawashi geri	Tobi geri Nami gaeshi	Ushiro mawashi geri	Kakato geri
KUMITE		Gohon kumite (jodan et chudan zuki)	Sanbon kumite (jodan et chudan zuki)	Kihon ippon kumite (jodan et chudan zuki) Jiyu ippon kumite Ju kumite	Kihon ippon kumite (jodan et chudan zuki, mae geri, mawashi geri) Jiyu ippon kumite Ju kumite	Kihon ippon kumite (jodan et chudan zuki, mae geri, mawashi geri, yoko geri) Jiyu ippon kumite Ju kumite		
KATA		Taikoku Shodan Heian Shodan	Heian Nidan	Heian Sandan Bunkai (1 séquence)	Heian Yodan Bunkai (2 séquences)	Heian Godan Tekki Shodan Bunkai (4 séquences)	Kanku dai	Bassai dai

PROGRAMME KARATE DO ENFANTS ( 7 à 14 ans )

	BLANCHE	½ JAUNE	JAUNE	½ ORANGE	ORANGE	½ VERTE	VERTE	½ BLEU	BLEU	½ MARRON	MARRON	MARRON	MARRON	MARRON
NIVEAU	13 <sup>ème</sup> Kyu	12 <sup>ème</sup> Kyu	11 <sup>ème</sup> Kyu	10 <sup>ème</sup> Kyu	9 <sup>ème</sup> Kyu	8 <sup>ème</sup> Kyu	7 <sup>ème</sup> Kyu	6 <sup>ème</sup> Kyu	5 <sup>ème</sup> Kyu	4 <sup>ème</sup> Kyu	3 <sup>ème</sup> Kyu	2 <sup>ème</sup> Kyu	1 <sup>er</sup> Kyu	
DELAI		6 mois	10 mois	1 an et 4 mois	1 an et 8 mois	2 ans et 2 mois	3 ans	4 ans	5 ans	11 ans ½	12 ans	13 ans	14 ans	
AGE	7 ans	7 ans ½	8 ans	8 ans ½	9 ans	9 ans ½	10 ans	10 ans ½	11 ans	11 ans ½	12 ans	13 ans	14 ans	
DACHI (Position)		Hachiji dachi Heisoku dachi Musubi dachi	Zenkutsu dachi	Kokutsu dachi		Renoji dachi	Fudo dachi	Kiba dachi	Shiko dachi Moto dachi	Ushiro mawari ashi	Neko achi dachi Kosa dachi	Tsuru achi dachi	Hangetsu dachi Sanchin dachi	
UNSOKU (Déplacement)		Mawatte	Ayumi achi	Hiki achi	Yori ashi	Tsugi ashi	Mawari ashi		Okuri ashi	Ushiro mawari ashi	Sowe ashi	O mawari ashi		
UKE WASA (Techniques de défenses)		Gedan barai	Jodan age ude uke	Soto ude uke	Shuto uke	Uchi ude uke	Osae uke	Morot ude uke	Teisho uke	Nagashi uke	Juji uke Kakewake uke Enpi uke	Heiko uke Otoshi uke Haishu uke	Sukui uke	
TSUKI WAZA (Techniques de points)		Choku zuki Oi zuki jodan	Oi zuki shudan	Gyaku tsuki	Mawashi zuki	Yoko zuki	Kage zuki Ura zuki	Nukite	Age zuki	Maete zuki	Haito uchi Teisho uchi Aichu uchi	Koken uchi		
UCHI WAZA (Techniques de percution)			Tettsui		Uraken uchi		Age zuki		Enpi uchi Shuto uchi		Haito uchi Teisho uchi Aichu uchi	Koken uchi		
GERI WAZA (Techniques de Jambes)		Hiza geri	Mae geri	Yoko geri	Mawashi geri	Fumikomi	Mikazuki geri	Ura mikazuki geri	Ushiro geri Ura mawashi geri	Tobi geri	Nami gaeshi	Ushiro mawashi geri	Kakato geri	
KUMITE		Gohon kumite (jodan et chudan zuki)	Sanbon kumite (jodan et chudan zuki)			Kihon ippon kumite (jodan et chudan zuki)	Kihon ippon kumite (jodan et chudan zuki)							
KATA		Taikoku Shodan	Heian Shodan	½ Heian Nidan	Heian Nidan	½ Heian Sandan	Heian Sandan	½ Heian Yodan	Heian Yodan	Heian Godan	Tekki Shodan	Kanku dai	Bassai dai	

**PROGRAMME BABY KARATE ( 5 à 7 ans )**

		3 Barrettes	½ JAUNE
DELAI		6 mois	1 an
AGE		5 et 6 ans	7 ans
DACHI (Position)		Heisoku dachi Musubi dachi Moto dachi	Zenkutsu dachi
UNSOKU (Déplacement)		Ayumi achi Hiki achi	Ayumi achi Hiki achi
UKE WASA (Techniques de défenses)		Gedan barai	Age uke
TSUKI WAZA (Techniques de points)		Oi tsuki jodan	Oi tsuki chudan
GERI WAZA (Techniques de Jambes)		Mae geri	Mawashi geri
KATA		½ Taikoku Shodan	Taikoku Shodan