



公益社団法人
日本空手協会

JKA BURKINA FASO
SeishinKai

SYLLABUS

KYU & DAN

GRADES	KIHON	KATA	KUMITE
10è Kyu	☐ Chudan choku-zuki ☐ Jodan age uke ☐ Chudan soto uke ☐ Mae geri (heisoku dachi -gedan kakiwake)	-	-
9è Kyu	Chudan jun-zuki Jodan age uke Chudan soto uke Kokutsu shuto uke Mae geri (heisoku dachi -gedan kakiwake)	-	-
8è Kyu	☐ Chudan jun-zuki ☐ Jodan age uke ☐ Chudan soto uke ☐ Gedan barai ☐ Kokutsu shuto uke ☐ Mae geri (heisoku dachi -gedan kakiwake)	Taikyoku shodan	Gohon kumite Jodan jun-zuki Chudan jun-zuki
7è Kyu	☐ Chudan jun-zuki ☐ Jodan age uke ☐ Chudan soto uke ☐ Uchi uke ☐ Kokutsu shuto uke ☐ Mae geri (heisoku-gedan kakiwake) ☐ Yoko geri keage (heisoku dachi -gedan kakiwake) ☐ Yoko geri kekomi (heisoku dachi -gedan kakiwake)	Heian shodan	Gohon kumite Jodan jun-zuki Chudan jun-zuki

6è Kyu	☐ Chudan jun-zuki ☐ Jodan age uke ☐ Chudan soto uke ☐ Uchi uke ☐ Kokutsu shuto uke ☐ Mae geri (gedan kakiwake) ☐ Yoko geri keage (kiba dachi) ☐ Yoko geri kekomi (kiba dachi)	Heian nidan	Kihon ippon kumite Jodan jun-zuki GD Chudan jun-zuki GD
5è Kyu	☐ Chudan jun-zuki ☐ Jodan age uke, gyaku zuki ☐ Chudan soto uke, gyaku zuki ☐ Uchi uke , gyaku zuki ☐ Kokutsu shuto uke ☐ Mae geri (gedan kakiwake) ☐ Yoko geri keage (kiba dachi) ☐ Yoko geri kekomi (kiba dachi)	Heian sandan	Kihon ippon kumite Jodan jun-zuki GD Chudan jun-zuki GD Chudan mae geri GD
4è Kyu	☐ Chudan jun-zuki ☐ Sanbon ren-zuki ☐ Jodan age uke, gyaku zuki ☐ Chudan soto uke, gyaku zuki ☐ Uchi uke , gyaku zuki ☐ Kokutsu shuto uke, zenkutsu nukite ☐ Mae geri (gedan kakiwake) ☐ Yoko geri keage (kiba dachi) ☐ Yoko geri kekomi (zenkutsu dachi)	Heian Yondan	Kihon ippon kumite Jodan jun-zuki GD Chudan jun-zuki GD Chudan mae geri GD Chudan yoko geri kekomi GD

3 ^e Kyu	☐ Chudan jun-zuki ☐ Sanbon ren-zuki ☐ Jodan age uke, gyaku zuki ☐ Chudan soto uke, gyaku zuki ☐ Uchi uke , gyaku zuki (kokutsu dachi) ☐ Kokutsu shuto uke, zenkutsu nukite ☐ Mae geri (gedan kakiwake) ☐ Yoko geri keage (kiba dachi) ☐ Yoko geri kekomi (zenkutsu dachi)	Heian Godan	Jyu ippon kumite Jodan jun-zuki GD Chudan jun-zuki GD Chudan mae geri GD Mawashi geri (preciser le niveau) GD
2 ^e Kyu	☐ Chudan jun-zuki, chudan gyaku zuki ☐ Jodan age uke, gyaku zuki ☐ Chudan soto uke, gyaku zuki ☐ Uchi uke , gyaku zuki (kokutsu dachi) ☐ Kokutsu shuto uke, zenkutsu nukite ☐ Mae geri (gedan kakiwake) ☐ Mawashi geri ☐ Yoko geri keage (kiba dachi) ☐ Yoko geri kekomi (zenkutsu dachi)	Tekki Shodan	Jyu ippon kumite Jodan jun-zuki GD Chudan jun-zuki GD Chudan mae geri GD Chudan yoko geri kekomi GD Mawashi geri (preciser le niveau) GD
1 ^{er} Kyu	☐ Chudan jun-zuki, chudan gyaku zuki ☐ Jodan age uke, gyaku zuki ☐ Chudan soto uke, yoko empi uchi ☐ Uchi uke , gyaku zuki ☐ Kokutsu shuto uke, zenkutsu nukite ☐ Ushiro ashi mae geri, ayumi ashi mae geri ☐ Mawashi geri ☐ Yoko geri keage (kiba dachi) ☐ Yoko geri kekomi (zenkutsu dachi)	Bassai Dai	Jyu ippon kumite Jodan jun-zuki GD Chudan jun-zuki GD Chudan mae geri GD Chudan yoko geri kekomi GD Mawashi geri (preciser le niveau) GD

1 ^{er} dan	☐Sanbon ren-zuki ☐Jodan age uke, gyaku zuki ☐Chudan soto uke, yoko empi uchi, yoko uraken uchi, gyaku zuki ☐Chudan uchi uke, kizami zuki, gyaku zuki ☐Shuto uke, yohon nukite ☐Ushiro ashi mae geri, ayumi ashi mae geri ☐Mawashi geri ☐yoko geri keage (kiba dachi) ☐yoko geri kekomi (zenkutsu dachi)	Bassai Dai Kanku Dai Jion Enpi (Au choix du candidat)	Jyu ippon kumite Jodan jun-zuki GD Chudan jun-zuki GD Chudan mae geri GD Chudan yoko geri kekomi GD Mawashi geri (preciser le niveau) GD
2 ^e dan	☐Chudan jun-zuki ☐Jodan jun-zuki, chudan gyaku zuki ☐Sanbon ren-zuki ☐Age uke, soto uke (meme bras), gyaku zuki ☐Uchi uke, kizami zuki, gyaku zuki ☐Shuto uke, yohon nukite ☐Ushiro ashi mae geri, ayumi ashi mae geri ☐Yoko geri keage, yoko geri kekomi (kiba dachi, alterner les jambes) ☐Yoko geri kekomi (zenkutsu dachi) ☐Mawashi geri, yoko uraken uchi, chudan gyaku zuki	Kata favoris du candidat	Jyu kumite
3 ^e dan		-Kata favoris du candidat (entretien)	Jyu kumite
4 ^e dan		Kata favoris du candidat	Jyu kumite

5è dan		1- De Heian shodan à Tekki sandan (choix de l'examineur) (entretien) 2- Kata favoris du candidat (entretien)	Jyu kumite
6è dan	SPECIFIER PAR L'EXAMINATEUR	1- De Heian shodan à Tekki sandan (choix de l'examineur) (entretien) 2- Kata favoris du candidat (entretien)	-Jyu kumite (entretien) -Soumettre un rapport sur technique une semaine avant l'examen
7è dan	SPECIFIER PAR L'EXAMINATEUR	Kata favoris du candidat (entretien)	-Jyu kumite (entretien) -Soumettre un rapport sur technique une semaine avant l'examen
8, 9, 10è dan	SUR RECOMMANDATION DU SHIHANKAI (collège des Maîtres)		

☐ sur place

shizen tai - zenkutsu - shizen tai

☞ ayumi ashi

☞ hiki ashi

