

KARATE - SKIF – France

Programme d'examen



フランス国際松濤館空手道連盟

9^{ième} KYU - Ceinture BLANC-JAUNE

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

- Chudan jun zuki / oi zuki
- Jodan jun zuki / oi zuki
- Jodan age uke (vers l'avant et vers l'arrière)

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

- Mae geri

KUMITE

Gohon kumite

- n° 1 jodan / hidari

KATA

- Taikyoku shodan

Remarque : ce kata n'est pas un kata S.K.I.F. officiel, lors des compétitions

S.K.I.F. nous commençons à partir de heian shodan

- Gedan osae nagashi uke + tenshin gamae + chudan gyaku zuki + hikite gamae
 - Gedan osae uke + saka kakaekomi + jigoku otoshi
 - Hidari jodan yoko kekomi
- Yoko geri kekomi**
- Soto ude uke + chudan gyaku zuki + hikite gamae
 - Awase seiryuto uke + jodan tate zuki + hikite gamae
 - Haiwan uke + ushiro mawashi enpi + hikite gamae
- Mawashi geri**
- Jodan haiwan uke + chudan gyaku zuki
 - Jodan kizami gyaku zuki + tate shuto tsuki hanashi + hikite gamae
 - Awase shuto uke doji jodan kizami mawashi geri
- Ushiro geri**
- Gyaku sukui uke + jodan mawashi zuki + hikite gamae
 - Gyaku ude uke + mae ude sukui uke doji ashi barai sukui nage + gyaku zuki + hikite gamae
 - Sukui uke + ushiro geri + zanshin gamae
- Jodan kizami zuki**
- Jodan uraken uchi + chudan gyaku zuki + hikite gamae
 - Jodan hirate harai uke doji ashi barai + chudan ura zuki + hikite gamae
 - Haiwan nagashi uke doji uraken uchi + hikite gamae
- Chudan gyaku zuki**
- Jodan kizami zuki + kamae + chudan gyaku zuki + tsuki hanashi gamae
 - Gedan barai doji chudan mawashi geri + heiko ushiro shuto uchi + hikite + zanshin gamae
 - Gedan barai + jodan uraken uchi + hikite gamae

8^{ème} KYU - Ceinture JAUNE

KIHON

- Zenkutsu dachi gedan barai**
- Chudan jun zuki / oi zuki
 - Chudan gyaku zuki
 - Jodan age uke (vers l'avant et vers l'arrière)
 - Chudan soto uke (vers l'avant et vers l'arrière)

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

- Mae geri
- Kiba dachi gamae / morote gedan barai
- Yoko geri keage

KUMITE

Gohon kumite

- n° 1 jodan / hidari
- n° 2 chudan / hidari

KATA

- Heian shodan

7^{ième} KYU - Ceinture ORANGE

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

- Chudan jun zuki / oi zuki
- Chudan gyaku zuki
- Jodan age uke (vers l'avant et vers l'arrière)
- Chudan soto uke (vers l'avant et vers l'arrière)
- Chudan uchi uke (vers l'avant et vers l'arrière)

Kokutsu dachi gamae / shuto uke

- Chudan shuto uke (vers l'avant et vers l'arrière)

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

- Mae geri
- Mawashi geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

- Yoko geri keage
- Yoko geri kekomi

KUMITE

Sanbon kumite

- n° 1 hidari
- n° 2 hidari

KATA

- Heian nidan

- Gedan juji uke + jodan shuto juji uchi
- Gedan barai (neko ashi dachi) + tate shuto + mae enpi uchi
- Sukui uke (kokutsu dachi) + gyaku zuki (zenkutsu dachi)
- Migi gyaku gedan uke + hidari jodan shuto (zenkutsu dachi)

Yoko geri kekomi

- Chudan soto ude uke + gyaku zuki
- Haiwan uke + haito uchi
- Ushiro gedan barai + yoko kekomi + yoko enpi uchi (kiba dachi)

Mawashi geri

- Haiwan uchi uke + gyaku zuki
- Tate heiko shuto uke + soete yoko enpi uchi
- Jodan soto ude uke + kizami mae geri + gyaku zuki

JIYU IPPON KUMITE

Jodan

- Jodan tate shuto uke + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- Jodan nagashi uke doji chudan ura zuki + hikite gamae
- Jodan age uke + kizami mawashi geri + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- Hirate barai + chudan teisho uchi + hikite gamae
- Jodan otoshi uke doji tobi mae geri uraken uchi
- Jodan (chudan) migi mawashi geri

Chudan

- Chudan soto ude uke + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- Hidari seiryuto gedan uke + jodan uraken uchi + hikite gamae
- Gyaku zuki + hikite gamae
- Deai chudan mae geri + gedan barai kamae + jodan kizami zuki + hikite gamae
- Gyaku gedan barai + jodan ushiro mawashi geri + osoto gari + uke gaeshi gyaku zuki + hikite gamae
- Hidari nagashi uke + ashi barai + gyaku zuki

Mae geri

- Gedan barai + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- Gedan barai + hikite + jodan jun zuki + hikite gamae
- Gedan juji uke + yoko shuto uchi + hikite gamae

PROGRAMME de KUMITE

GOHON KUMITE

- Seme (attaque) : 5 Jodan zuki
- Uke (défense) : 5 Age uke + gyaku zuki (au dernier pas)
- Seme (attaque) : 5 Chudan zuki
- Uke (défense) : 5 Soto uke + gyaku zuki (au dernier pas)

SANBON KUMITE

- Seme (attaque) : Jodan zuki – Chudan zuki – Mae geri
- Uke (défense) : Age uke / Soto uke / Gedan barai + gyaku zuki
- Uke (défense) : Age uke / Uchi uke / Gyaku gedan barai + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan
- Uke (défense) : Haiwan uke (kokutsu dachi) / Morote uke (kokutsu dachi) / Sukui uke (kokutsu dachi) + gyaku zuki (zenkutsu dachi)
- Jodan yama uke (kiba dachi) / chudan taisho uke (kiba dachi) / gedan uke (kiba dachi) + yoko empi uchi (kiba dachi)

KIHON IPPON KUMITE

- Jodan
 - Jodan age uke + gyaku zuki
 - Jodan tate shuto uke (kokutsu dachi) + jodan shuto uchi (zenkutsu dachi)
 - Sokumen jodan uke + yoko geri keage + yoko enpi uchi
 - Jodan haishu juji-uke + mawashi geri + ushiro mawashi enpi uchi
 - Jodan age uke + mae geri + tate enpi uchi
 - Hidari hirate barai + migi jodan haito uchi

Chudan

- Chudan soto ude uke + gyaku zuki
- Chudan soto ude uke + yoko enpi uchi
- Chudan uchi ude uke + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan
- Chudan shuto uke + kizami geri + yonhon nukite
- Chudan hiji uke (enpi uke) + ushiro mawashi enpi uchi
- Migi chudan mawashi uke + jodan tate teisho uchi

Mae geri

- Gedan barai + gyaku zuki
- Gyaku gedan barai + jodan kizami zuki + chudan gyaku zuki

6^{ème} KYU - Ceinture VERTE

KIHON

- Zenkutsu dachi gedan barai
- Chudan jun zuki / oi zuki
- Chudan gyaku zuki
- Jodan age uke – gyaku zuki (vers l'avant et vers l'arrière)
- Chudan soto uke – gyaku zuki (vers l'avant et vers l'arrière)
- Chudan uchi uke – gyaku zuki (vers l'avant et vers l'arrière)

Kokutsu dachi gamae / shuto uke

- Chudan shuto uke (vers l'avant et vers l'arrière)

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

- Mae geri
- Mawashi geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

- Yoko geri keage
- Yoko geri kekomi

KUMITE

- Sanbon kumite
- n° 1 hidari / migi
- n° 2 hidari / migi

KATA

- Heian sandan

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

- Sanbon zuki / 1 jodan – 2 chudan
- Jodan age uke – gyaku zuki (vers l'avant et vers l'arrière)
- Chudan soto uke – gyaku zuki (vers l'avant et vers l'arrière)
- Chudan uchi uke – gyaku zuki (vers l'avant et vers l'arrière)

Kokutsu dachi gamae / shuto uke

- Chudan shuto uke / kokutsu dachi – gyaku gohon nukite / zenkutsu dachi

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

- Mae geri
- Ren geri / mae geri chudan – mae geri jodan
- Mawashi geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

- Yoko geri keage
- Yoko geri kekomi

KUMITE

Kihon ippon kumite

- Jodan n° 1 – n° 2
- Chudan n° 1 – n° 2
- Mae geri n° 1 – n° 2

KATA

- Heian yondan

GODAN

KIHON

Combinaison choisie par l'examineur, à gauche et à droite

KUMITE

Connaissance du système complet du kumite SKIF

- Gohon kumite (tous les numéros)
- Sanbon kumite (tous les numéros)
- Kihon ippon kumite (tous les numéros)
- Jiyu ippon kumite (tous les numéros)
- Okuri jiyu ippon kumite (le principe)
- Kaeshi ippon kumite (le principe)

KATA

Sentei (1 kata au choix)

- Gojushiho-dai / Gojushiho-sho

+ bunkai

RAPPORT ECRIT

Minimum 2 pages, maximum 5 pages (A4), à traduire en anglais sur le thème

« que signifie KARATE-DO pour vous ? »

YONDAN

KIHON

Combinaison choisie par l'examineur, à gauche et à droite

KUMITE

Jiyu kumite

(36 ans et plus peuvent choisir jiyu ippon kumite)

KATA

Sentei (1 kata au choix)

– Meikyo / Unsu / Wankan

+ bunkai

4^{ème} KYU - Ceinture BLEUE (avec 1 barrette BLANCHE ou MAUVE)

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

- Sanbon zuki / 1 jodan – 2 chudan
- Gyaku sanbon zuki / chudan – jodan – chudan
- Jodan age uke – gyaku zuki (vers l'avant et vers l'arrière)
- Chudan soto uke zenkutsu dachi – yoko enpi – uraken uchi kiba dachi (vers l'avant et vers l'arrière)

– Chudan uchi uke – kizami zuki jodan – gyaku zuki (vers l'avant et vers

l'arrière)

Kokutsu dachi gamae / shuto uke

- Chudan shuto uke / kokutsu dachi – gyaku gohon nukite / zenkutsu dachi

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

- Mae geri
- Ren geri / mae geri chudan – mae geri jodan
- Mawashi geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

- Yoko geri keage
- Yoko geri kekomi

KUMITE

Kihon ippon kumite

- Jodan n° 3 – n° 4
- Chudan n° 3 – n° 4
- Mae geri n° 3 – n° 4
- Yoko geri n° 1 – n° 2
- Mawashi geri n° 1 – n° 2

KATA

- Heian godan

KIHON

- Zenkutsu dachi gedan barai
- Sanbon zuki / 1 jodan – 2 chudan
 - Gyaku sanbon zuki / chudan – jodan – chudan
 - Jodan age uke – gyaku zuki (vers l'avant et vers l'arrière)
 - Chudan soto uke / zenkutsu dachi – yoko enpi – uraken uchi / kiba dachi – chudan gyaku zuki / zenkutsu dachi (vers l'avant et vers l'arrière)
 - Chudan uchi uke – kizami zuki jodan – gyaku zuki (vers l'avant et vers l'arrière)

Kokutsu dachi gamae / shuto uke

- Chudan shuto uke / kokutsu dachi – gyaku gohon nukite / zenkutsu dachi (vers l'avant et vers l'arrière)

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

- Mae geri
- Ren geri / mae geri chudan – mae geri jodan

Mawashi geri

Zenkutsu dachi gedan barai

- Ushiro geri

Kiba dachi gamae / morote gedan barai

- Yoko geri keage – yoko geri kekomi (avec la même jambe)

KUMITE

Kihon ippon kumite shitei (imposé) / hidari – migi (gauche et droite)

- 2 défenses sur Jodan
- 2 défenses sur Chudan
- 2 défenses sur Mae geri
- 1 défense sur Yoko geri
- 1 défense sur Mawashi geri

KATA

- Tekki shodan
- Bassai dai

SANDAN

KIHON

- Fudo dachi gedan barai
- Chudan jun zuki (vers l'avant et vers l'arrière)
 - Jun zuki sanbon : chudan – jodan (zenkutsu dachi) – chudan (vers l'avant et vers l'arrière)
- Shomen jiyu na gamae
- Kizami zuki – Tate shuto – gyaku zuki (gauche et droite)
 - Kizami zuki – gyaku zuki – mawashi geri – uraken – gyaku zuki (gauche et droite)
 - Mae geri – yoko geri – ushiro geri – mawashi geri (sur place, avec la même jambe / à gauche et à droite)

KUMITE

Kaeshi ippon kumite

Jiyu kumite

(36 ans et plus peuvent choisir jiyu ippon kumite)

KATA

Shitei (1 kata imposé)

- Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion

Sentei (1 kata au choix)

- Sochin / Tekki sandan / Chinte / Ji'in / Nijushiho

NIDAN

KIHON

Jiyu na gamae

- Kizami zuki – mae geri – jun zuki
- Age uke (un pas vers l'arrière) – mawashi geri + uraken + jun zuki (vers l'avant)

Fudo dachi gedan barai

- Chudan jun zuki (vers l'avant et vers l'arrière)
- Jun zuki sanbon : chudan – jodan (en zenkutsu dachi) – chudan (vers l'avant et vers l'arrière)

Zenkutsu shomen

- Mae geri – mawashi geri (sur place, avec la même jambe / à gauche et à droite)
 - Mawashi geri – yoko kekomi (sur place, avec la même jambe / à gauche et à droite)
 - Mae geri – yoko geri – ushiro geri (sur place, avec la même jambe / à gauche et à droite)
- Kime waza
- Kizami zuki

KUMITE

Okuri jiyu ippon kumite

Jiyu kumite

(36 ans et plus peuvent choisir jiyu ippon kumite)

KATA

Sentei (1 kata au choix)

- Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion / Jitte

Sentei (1 kata au choix)

- Hangetsu / Tekki nidan / Bassai sho / Gankaku / Kanku sho

2^{ème} KYU - Ceinture MARRON (avec 1 barrette BLANCHE)

KIHON

Zenkutsu dachi gedan barai

- Mae geri – jun zuki – gedan barai
- Gyaku zuki – mae geri – jun zuki – gedan barai
- Mawashi geri – gyaku zuki

Zenkutsu dachi gamae / morote gedan barai

- Mae geri – mawashi geri
 - Kizami yoko geri kekomi – ushiro geri
- Kiba dachi gamae / morote gedan barai
- Yoko geri keage – yoko geri kekomi (avec la même jambe)

KUMITE

Jiyu ippon kumite

- Jodan n° 1 – n° 2
- Chudan n° 1 – n° 2
- Mae geri n° 1 – n° 2
- Yoko geri n° 1
- Mawashi geri n° 1

KATA

- Kanku dai

1^{er} KYU – Ceinture MARRON (avec 2 barrettes BLANCHES)

KIHON

- Zenkutsu dachi gedan barai
- Sanbon zuki / 1 jodan – 2 chudan (vers l'avant)
 - Jodan age uke – gedan barai – gyaku zuki (vers l'arrière)
 - Gyaku sanbon zuki / chudan – jodan – chudan (vers l'avant)
 - Chudan soto uke / zenkutsu dachi – yoko enpi / kiba dachi – uraken uchi / zenkutsu dachi – gyaku zuki / zenkutsu dachi (vers l'arrière)
 - Chudan uchi uke – jodan kizami zuki – mae geri – gyaku zuki (vers l'avant)

Kokutsu dachi gamae

- Shuto uke – kizami geri – nukite (vers l'arrière)

Zenkutsu dachi gedan barai

- Mae geri – mawashi geri – gyaku zuki – gedan barai
- Mae geri – yoko geri kekomi – gyaku zuki – gedan barai

Kiba dachi

- Yoko keage – yoko kekomi

Kime waza

- Gyaku zuki

KUMITE

Jiyu ippon kumite sentei

sentei (au choix) uniquement à gauche, 2 défenses du manuel SKIF

- Jodan
 - Mawashi geri
- Chudan
 - Ushiro geri
- Mae geri
 - Kizami zuki
- Yoko geri
 - Gyaku zuki

KATA

- Enpi
- Jion

SHODAN

KIHON

- Zenkutsu dachi gedan barai
- Sanbon zuki / 1 jodan – 2 chudan (vers l'avant)
 - Jodan age uke – gedan barai – gyaku zuki (vers l'arrière)
 - Gyaku sanbon zuki / chudan – jodan – chudan (vers l'avant)
 - Chudan soto uke / zenkutsu dachi – yoko enpi / kiba dachi – uraken uchi / zenkutsu dachi – gyaku zuki / zenkutsu dachi (vers l'arrière)
 - Chudan uchi uke – jodan kizami zuki – mae geri – gyaku zuki (vers l'avant)

Kokutsu dachi gamae

- Shuto uke – kizami geri – nukite (vers l'arrière)

Zenkutsu dachi gedan barai

- Mae geri – mawashi geri – gyaku zuki – gedan barai
- Mae geri – yoko geri kekomi – gyaku zuki – gedan barai

Kiba dachi

- Yoko keage – yoko kekomi

- Nami gaeshi (hidari-migi)

Kime waza

- Gyaku zuki

KUMITE

Jiyu ippon kumite

sentei (au choix) gauche et droite, 1 défense du manuel SKIF

- Jodan
 - Mawashi geri
- Chudan
 - Ushiro geri
- Mae geri
 - Kizami zuki
- Yoko geri
 - Gyaku zuki

Jiyu kumite

(non obligatoire à partir de 36 ans)

KATA

Sentei (1 kata au choix)

- Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion / Jitte

Shitei (1 kata imposé) :

- Heian 1 à 5 ou Tekki shodan