

| Grade envisagé | Kihon | Kata | Ippon Kumite | | Jiyu Kumite | annexes | |
|--|---|---|--|---|--|--|---|
| | | | Tori | Uke | Tori | | |
| Marron 3e kyu | De face, depuis yoï : (1) avancer avec un module "Défenses" à choix (2) avancer (même axe) avec un module "Attaques" à choix (3) reculer (même axe) en répétant le module "Défenses" initial (répéter la combinaison avec l'autre garde) Défenses : 1. age uke, gedan barai, gyaku zuki zk-d 2. uchi uke, kisami zuki, gyaku zuki zk-d 3. soto uke zk-d, yoko empi uchi kb-d, uraken kb-d, gyaku zuki zk-d 4. gedan barai, uraken uchi, gyaku zuki zk-d 5. shuto uke kk-d, gyaku nukite zk-d | Tekki Shodan ----- + 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel) | Jodan Oi Zuki Chudan Oi Zuki Mae Geri Yoko Geri Mawashi Geri Ushiro Geri | 2 variantes : Kihon Ippon Kumite ----- Séries imposées | Séries libres blocages et contre-attaques simples (niveau 1) Rester sur le contre, ressortir avec pas complet et gedan barai | Pas de Jiyu Kumite | Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) participer au stage complet le jour de l'examen |
| | Marron 2e kyu | Attaques : 1. mae geri, jodan zuki, chudan gyaku zuki zk-d 2. yoko geri, uraken uchi kb-d, gyaku zuki zk-d 3. mawashi geri, gyaku zuki, uraken uchi zk-d 4. ushiro geri, jodan ura mawashi shuto uchi hanmi-zk-d (sur une ligne), jodan gyaku haito uchi zk-d 5. ura mawashi geri, gyaku mawashi shuto uchi zk-d | Bassai Dai ----- + 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel) | idem | Jodan Oi Zuki age uke zk-d (bonne garde), chudan mae ashi mawashi geri (avec saisie du poignet de tori), jodan gyaku zuki zk-d Chudan Oi Zuki gyaku uchi uke zk-d (ext.), yoko empi uchi (avec saisie du poignet de tori), clé de coude (luxation) Mae Geri gedan barai zk-d (int.), jodan uraken uchi zk-d, chudan gyaku zuki zk-d | Séries libres variation des positions et des contre-attaques - utilisation des jambes (niveau 2) rester sur le contre ou hikite, ressortir avec yori ashi et gedan barai | |
| Marron 1er kyu | Enchaînement complet avec tous les modules : 1. reculer j. dr. 45° (diagonale gauche) avec le module n°1 "Défenses" et avancer (dans le même axe) avec le module n°1 "Attaques" 2. tsugi ashi arr en reculant d'abord la jambe avant dr.et pivot 90° à dr en reculant la jambe g. pour changer de diagonale, enchaîner les modules n°2 3. tsugi ashi arr (reculer j. avant g.) et pivot 90° (reculer j. dr et changer de diagonale), enchaîner les modules n°3 4. tsugi ashi arr (reculer j. avant dr.) et pivot 90° (reculer j. g et changer de diagonale), enchaîner les modules n°4 5. tsugi ashi arr (reculer j. avant g.) et pivot 135° (avancer j. dr pour se retrouver dans l'axe de départ), enchaîner les modules n°5 | Jion ----- + 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel) | idem | Yoko Geri soto uke kb-d (ext.), adaptation distance en reculant la j. avant, pivot arr. 180°, chudan haito uchi kb-d, saisie de tori et adaptation distance tsugi ashi, o-soto-gari, gedan gyaku zuki ou directement après haito uchi, jodan mae ashi ura mawashi geri (tsugi ashi) | Séries libres sen no sen - clés - balayages (niveau 3) Rester sur le contre ou hikite, ressortir avec yori ashi et gamae | 3-5 attaques (chacune démontrée une fois) Les attaques peuvent venir librement de l'arrière ou de l'avant, retour des techniques | Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) participer au stage complet le jour de l'examen |
| Noir 1er Dan 16 ans révolus Dan Junior 13-15 ans | En résumé : les 2 premières combinaisons se font face au Shomen (en diagonale), les 2 suivantes sont dos à Shomen, et la dernière à nouveau de face (en ligne) Répéter l'enchaînement de l'autre côté. | Kanku Dai ----- + 1 kata libre Shotokan (jusqu'au grade actuel) | idem | Mawashi Geri simultanément esquivé haishu uke + jodan kisami zuki (tai no sen) Ushiro Geri soto uke kb-d (ext.), chudan tetsui uchi f-d, jodan gyaku mawashi empi uchi s-d (avec saisie de la tête) + une série libre de Kihon Ippon Kumite Sur les mêmes attaques | Maîtrise des 3 niveaux et bunkais Hikite, ressortir avec yori ashi et gamae | | Certificat SKF (avec TOUS les timbres de licence !) min. 3 timbres de licence 2 stages arbitrage SKU Promo Tour théorique + pratique (obligatoires pour candidats 18-35 ans) 2 stages techniques CTR1 (durant les 12 derniers mois) participer au stage complet le jour de l'examen |