



## Programme Examen de Grades KARATE TRADITIONNEL - Ados/Adultes

		Délais d'attente minimum entre les grades (sauf cas exceptionnels)				
UV	UNITES DE VALEUR	3-4 mois dès blanche	5-6 mois dès jaune	1 an dès orange	1 an dès verte	1 an dès bleue
UV1	POSITIONS	Zenkutsu Kokutsu	Zenkutsu Kokutsu Kibadachi			
	KIHON	Oï tsuki Gyaku tsuki Mae geri Mawashi geri Gedan barai Jodan age uke Shuto uke	Oï tsuki Gyaku tsuki Uraken Mae geri Mawashi geri Yoko geri Gedan barai Jodan age uke Shuto uke Uchi uke Soto uke	Oï tsuki Gyaku tsuki Uraken Nukite Mae geri Mawashi geri Yoko geri Gedan barai Jodan age uke Shuto uke Uchi uke Soto uke Morote uke	Oï tsuki Gyaku tsuki Uraken Nukite Mae empi Teïsho Shuto uchi Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri Gedan barai Jodan age uke Shuto uke Uchi uke Soto uke Morote uke	Oï tsuki Gyaku tsuki Uraken Nukite Mae empi Teïsho Shuto uchi Mae geri Mawashi geri Yoko geri Ushiro geri Ura mawashi geri Gedan barai Jodan age uke Shuto uke Uchi uke Soto uke Morote uke
UV2	KIHON IPPON KUMITE	Oï tsuki jodan	Oï tsuki jodan Oï tsuki chudan	Oï tsuki jodan Oï tsuki chudan Mae geri	Oï tsuki jodan Oï tsuki chudan Mae geri Mawashi geri	Oï tsuki jodan Oï tsuki chudan Mae geri Mawashi geri Yoko geri
UV3	KATA	Heian Shodan	Heian Nidan (autre kata si besoin)	Heian Sandan (autre kata si besoin)	Heian Yodan (autre kata si besoin)	Heian Godan (autre kata si besoin)
UV4	BUNKAI	Non	Non	Non	Oui 1 séq. imposée/kata libre	Oui 2 séq. imposées/kata libre
UV5	JYU IPPON KUMITE Choisir 3 attaques La technique et le niveau sont annoncés par le candidat	Non	Non	Non	Non	Oï tsuki Kizami tsuki Gyaku tsuki Mae geri Mawashi geri Yoko geri
UV6	JU KUMITE (assaut libre de 1 min)	Non	Non	Oui	Oui	Oui