EN JAPONAIS	EN FRANÇAIS	ENFANT										
Principes du karatéka (crédo)				1	2	3	3	3	3	3	3	3
DACHI (Techniques de base)												
ZENKUTSU DACHI	position vers l'avant	x										
NAIHANCHIN DACHI	position du cavalier		x									
NEKO ASHI DACHI	position du pas de chat, sur plante du pied avant			x								
USHIRO NEKO ASHI DACHI	position du pas de chat, sur plante du pied arrière				x							
MUSUBI DACHI	position, talons joints, pieds à 45°					x						
SHIZEN HONTAI DACHI	position naturelle						x					
SOTOBIRAKI JIGO HONTAI DACHI	90 degrés partout (jambes et bras)							x				
SHIKO DACHI	position de sumo								x			
HEIKO / YOKO DACHI	position naturelle de côté avec garde									x		
SOKUMEN DACHI	poids jambe arrière,jambe avant tendue										x	
KOKUTSU DACHI	60% poids jambe arrière, 40% jambe avant											x
KAMÉ (gardes)												
JODAN KAME	garde niveau du visage									x		
CHUDAN KAME	garde niveau du corps										x	
GEDAN KAME	garde basse											x
HOKO (déplacements)												
ZENSHIN NEKO ASHI HOKO	pas de chat vers l'avant	x										
KOTAI NEKO ASHI HOKO	pas de chat vers l'arrière	x										
MIGI - HIDARI	pas de chat (diagonale)							x				
TZUKI (coup de poing)												
SHOMEN TZUKI	coup de poing de base	x										
HINERI TZUKI	pas de chat vers l'avant avec coup de poing de la main arrière	x										
OI TZUKI	coup de poing en avançant			x								
OKURI TZUKI	2 pas et coup de poing direct			x								
AGE TZUKI	coup de poing de bas en haut					x						
KAGI TZUKI	coup de poing en crochet						x					
SOKUMEN TZUKI	coup de poing de la main avant								x			
MAWASHI TZUKI	coup de poing de coté avec mouvement circulaire des hanches									x		
UCHI (Attaques)												
URAKEN UCHI	pas de chat et attaque du revers des jointures				x							
USHIRO URAKEN UCHI	pivot vers l'arrière et attaque du revers des jointures							x				
KENTSUI UCHI	double coup de marteau								x			
YOKO MAWASHI EMPI UCHI	avance, coise, bloc en haut et coup de coude circulaire									x		
YOKO MAWASHI SHUTO UCHI	pas de chat de coté, avance et manchette circulaire (paume vers le haut)										x	
SHOTEI UCHI	comme ukuri tzuki mais avec paume										x	
GYAKU SHUTO UCHI	manchette inversé (paume vers le bas)											x

KERI (coup de pied)												
SHOMEN GERI	coup de pied de base (face au shomen)	x										
HINERI GERI	coup de pied direct (pied arrière)	x										
HINERI MAWASHI GERI	coup de pied circulaire(pied arrière)	x										
YOKO GERI	croise avec la jambe arrière, coup de pied de côté		x									
USHIRO MAWASHI GERI	coup de pied de coté tourné vers l'arrière		x									
OI GERI	coup de pied en avançant un pas			x								
KAGI GERI	croise avec la jambe arrière, coup de pied crocheté				x							
USHIRO KAGI GERI	coup de pied crocheté tourné vers arrière				x							
OI MAWASHI GERI	coup de pied circulaire du pied avant					x						
KAKATO GERI	coup de talon en descendant						x					
HIZA GERI	esquive, bloque, un pas, coup de genou de bas en haut							x				
MIKAZUKI GERI	coup de pied avec intérieur du talon (circulaire)									x		
URA MAWASHI GERI	coup de pied circulaire inversé (dessus du pied)										x	
TOBI (coup de pied sur pad ou bouclier)												
YOKO TOBI GERI	coup de pied sauté de côté		x									
MAE TOBI GERI	coup de pied sauté de face			x								
ENERI TOBI MAWASHI GERI	coup de pied sauté, circulaire qui part de l'arrière				x							
USHIRO TOBI MAWASHI GERI	coup de pieds sauté tourné (dos) direct					x						
USHIRO TOBI MIKAZUKI GERI	coup de pieds sauté tourné (dos) intérieur talon						x					
USHIRO KAGI TOBI GERI	coup de pieds sauté tourné (dos) derrière talon							x				
KAGI TOBI GERI	coup de pieds sauté derrière talon du pied avant								x			
OI TOBI MAWASHI GERI	coup de pieds sauté circulaire du pied avant									x		
USHIRO TOBI HINERI MAWASHI GERI	coup de pieds sauté tourné (dos) circulaire avec autre pied										x	
MAE NIDAN TOBI GERI	coup de pieds sauté (double hauteur)											X
JUDO												
DE ASHI BARAI	balayage	ST	ST	D	D	D	D	D	D	D	D	D
O SOTO GARI	un pas, grand fauchage	ST	ST	D	D	D	D	D	D	D	D	D
USHIRO UKEMI	chute arrière	x										
YOKO UKEMI	chute de côté		x									
MAE UKEMI	chute avant			x								
KATA												
NAIHANCHIN					x							
NIJUSHIHO								x				
HAPPIKEN										x		
koshiki kosoku												X
KATA D'ARMES												

NUNCHAKU							x					
BO									x			
KAMA											x	

KUMITÉ												
KIHON		1, 2 3	4, 5 6	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6	1-6
TECHINQUES DE CONTRE	(Kaïshi Wasa)									1,2	3,4	5,6
RENSHU KUMITE ICHI						x						
RENSHU KUMITE NI										x		
RENDORI KUMITÉ GO											x	
GO KYONO KUMITÉ TZUKI WASA												X
PAD TZUKI ET GERI WASA												
PAD TZUKI WASA	techniques de coups de poings sur pads (Gants)			1 à 6		7 8	9 10	11 12	13 à 15	16 17	18	19 20
PAD GERI WASA	techniques de coups de pieds sur pad (Poire)			1-2		3	4	5	6	7	8	9
AUTODÉFENSE (goshin jutsu)												
TRADITIONNELLE				1	2	3	4	5	6	7	8	9
AVANCÉE							1	2	3	4	5	6
COUTEAU								1	2	3	4	5
IMMOBILISATIONS												
#1...KESA KATAME	tiens le coup et le bras		x									
#2...KATA GATAME	tiens le coup et son bras au visage			x								
#3...YOKOSHIHO GATAME	tiens tête et une jambe				x							
#4...KAMISHIHO GATAME	tiens 2 bras couchés par-dessus tête					x						
#5...USHIRO KESA GATAME	comme le #1 mais inversé						x					
COMBINAISONS AU SOL (né wasa)								1	2	3	4	5
BOUCLIER												
HINERI TZUKI, HINERI GERI, URAKEN UCHI, YOKO GERI, HINERI MAWASHI GERI									60 sec	60 sec	60 sec	60 sec
BOGU												
HINERI TZUKI, HINERI GERI, YOKO GERI, HINERI MAWASHI GERI												
BOGU (techniques de combat)												
départ okuri tzuki & hineri tzuki	départ coup de pied jambe avant (4)											
timming hineri tzuki / hineri mawashi geri	Timming kick (4) / oi tzuki											
combinaison 3 technique												
sortir immobilisation	/ **tenir immobilisation**								30 sec	30 sec	30 sec	30 sec
push - up (sur les poings)									50	75	100	100
sit - up									50	75	100	100

COMPÉTITIONS		**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**	**8**	**9**	**10**
SÉMINAIRES (Hanchi M.Laurin)											**3**
TRAVAIL ÉCRIT (doit être remis 1 mois avant l'examen)					(nombres de page)						**20**