FURUHATA BELGIUM - PROGRAMME D'EXAMEN

10ème Kyu – Ceinture Blanche 1ère barrette

KIHON Sonoba Kihon (= Kihon sur place)

ZUKI / UKE WAZA (techniques de poings & blocages)

En position HACHIJI DACHI

- CHUDAN CHOKU ZUKI
- JODAN AGE UKE
- CHUDAN SOTO UKE
- GEDAN BARAI

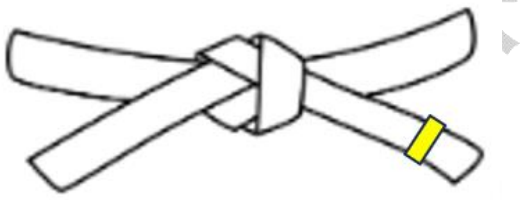
GERI WAZA (techniques de jambes)

En position HEISOKU DACHI – GEDAN KAKIWAKE

- MAE GERI CHUDAN KEKOMI

SAVOIR & SAVOIR-FAIRE

- Réaliser le Salut debout (Ritsu Rei) et à genoux (Seiza Rei) correctement.
  - Pour les garçons : Seiza Rei -> les genoux sont écartés de la distance de 2 poings.
  - Pour les filles : Seiza Rei -> les genoux sont joints.



FURUHATA BELGIUM - PROGRAMME D'EXAMEN

9ème Kyu – Ceinture Blanche 2ème barrette

KATA

- TAIKYOKU SHODAN

KIHON

ZUKI / UKE WAZA

En position Shizentai -> avancer 1 pas ZENKUTSU DACHI -> Revenir en Shizentai

- JODAN OI ZUKI
- CHUDAN OI ZUKI
- JODAN AGE UKE
- CHUDAN SOTO UKE
- GEDAN BARAI

En position Shizentai -> avancer 1 pas KOKUTSU DACHI -> Revenir en Shizentai

- CHUDAN SHUTO UKE

GERI WAZA

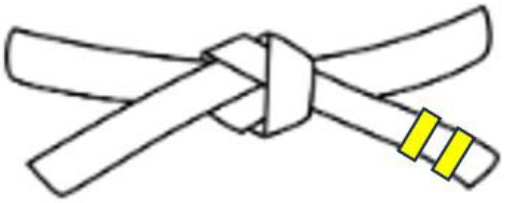
En position HEISOKU DACHI – GEDAN KAKIWAKE -> avancer 1 pas ZENKUTSU DACHI -> Revenir en HEISOKU DACHI

- MAE GERI CHUDAN KEKOMI

SAVOIR & SAVOIR-FAIRE

- Savoir réaliser un nœud de ceinture correct soi-même

古畑自然体



FURUHATA BELGIUM - PROGRAMME D'EXAMEN

8ème Kyu – Ceinture Jaune

KATA

- HEIAN SHODAN

KIHON Ido Kihon (= Kihon en déplacement linéaire)

ZUKI / UKE WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- JODAN OI ZUKI
- CHUDAN OI ZUKI
- JODAN AGE UKE
- CHUDAN SOTO UKE
- CHUDAN UCHI UKE
- GEDAN BARAI
- KOKUTSU DACHI - CHUDAN SHUTO UKE

GERI WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN)

KUMITE

GOHON KUMITE (5 pas + contre-attaque)

- JODAN OI ZUKI
  - JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI
- CHUDAN OI ZUKI
  - CHUDAN SOTO UKE + GYAKU ZUKI
- MAE GERI
  - GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI

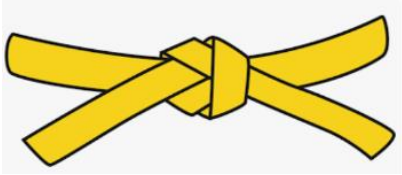
JYU KUMITE (combat libre)

- 3 x 45"

古畑自然体

SAVOIR & SAVOIR-FAIRE

- Compter de 1 à 5 en japonais



FURUHATA BELGIUM - PROGRAMME D'EXAMEN

7ème Kyu – Ceinture Orange

KATA

- HEIAN NIDAN

KIHON Ido Kihon (= Kihon en déplacement linéaire)

ZUKI / UKE WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- JODAN OI ZUKI
- CHUDAN OI ZUKI
- JODAN AGE UKE
- CHUDAN SOTO UKE
- CHUDAN UCHI UKE
- GEDAN BARAI
- KOKUTSU DACHI - CHUDAN SHUTO UKE

GERI WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN)
- KIBA DACHI - YOKO GERI JODAN KEAGE

KUMITE

SANBON KUMITE

- #1 Attaque -> JODAN OI ZUKI + CHUDAN OI ZUKI + MAE GERI CHUDAN
  - AGE UKE + SOTO UKE + GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI
- #2 Attaque -> JODAN OI ZUKI + CHUDAN OI ZUKI + MAE GERI CHUDAN
  - AGE UKE + UCHI UKE + GYAKU GEDAN BARAI - KIZAMI + GYAKU ZUKI

JYU KUMITE

- 3 x 60"

古畑自然体

SAVOIR & SAVOIR-FAIRE

- Compter de 1 à 10 en japonais



FURUHATA BELGIUM - PROGRAMME D'EXAMEN

6ème Kyu – Ceinture Verte

KATA

- HEIAN SANDAN

KIHON Ido Kihon (= Kihon en déplacement linéaire)

ZUKI / UKE WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- CHUDAN OI ZUKI
- SANBON ZUKI – JODAN / CHUDAN / CHUDAN
- JODAN AGE UKE
- CHUDAN SOTO UKE
- CHUDAN UCHI UKE
- KOKUTSU DACHI - CHUDAN SHUTO UKE
- GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI

GERI WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- KIBA DACHI - YOKO GERI JODAN KEAGE
- KIBA DACHI – YOKO GERI CHUDAN KEKOMI
- MAWASHI GERI
- USHIRO GERI CHUDAN KEKOMI

KUMITE

SANBON KUMITE -> MIGI / HIDARI (!)

⇨ Sur Attaque -> JODAN OI ZUKI + CHUDAN OI ZUKI + MAE GERI CHUDAN

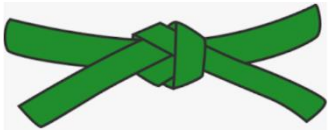
- #1 AGE UKE + SOTO UKE + GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI
- #2 AGE UKE + UCHI UKE + GYAKU GEDAN BARAI - KIZAMI + GYAKU ZUKI
- #3 KOKUTSU JODAN YOKO UKE + ZENKUTSU MOROTE UCHI UKE + KOKUTSU SUBUI UKE - GYAKU ZUKI

KIHON IPPON KUMITE (Réaliser un blocage et une contre-attaque sur une attaque annoncée par le partenaire – Migi / Hidari lent & rapide)

- JODAN OI ZUKI => AGE UKE + CHUDAN GYAKU ZUKI
- CHUDAN OI ZUKI => CHUDAN SOTO UKE + JODAN GYAKU ZUKI

JYU KUMITE

- 3 x 60"



FURUHATA BELGIUM - PROGRAMME D'EXAMEN

5ème Kyu – Ceinture Bleue

KATA

- 1 HEIAN au choix entre HEIAN 1 à 3
- HEIAN YONDAN

KIHON Ido Kihon (= Kihon en déplacement linéaire)

ZUKI / UKE WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- CHUDAN OI ZUKI
- SANBON ZUKI – JODAN / CHUDAN / CHUDAN
- CHUDAN SOTO UKE + GYAKU ZUKI
- CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI
- KOKUTSU DACHI - CHUDAN SHUTO UKE + ZENKUTSU GYAKU NUKITE
- GEDAN BARAI - GYAKU ZUKI
- AGE UKE - GYAKU ZUKI

GERI WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- MAWASHI GERI
- KIBA DACHI - YOKO GERI JODAN KEAGE
- KIBA DACHI – YOKO GERI CHUDAN KEKOMI
- USHIRO GERI
- URA MAWASHI GERI (Retour par le même chemin, ne pas passer la cible)

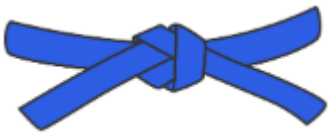
KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

- JODAN OI ZUKI => AGE UKE + CHUDAN GYAKU ZUKI
- CHUDAN OI ZUKI => CHUDAN SOTO UKE + JODAN GYAKU ZUKI
- MAE GERI CHUDAN KEKOMI => GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI
- MAWASHI GERI => HAIWAN UKE + GYAKU ZUKI
- YOKO GERI => CHUDAN SOTO UKE + GYAKU ZUKI

JYU KUMITE

- 3 x 60"



FURUHATA BELGIUM - PROGRAMME D'EXAMEN

4ème Kyu – Ceinture Bleue

KATA

- 1 HEIAN au choix entre HEIAN 1 à 4
- HEIAN GODAN

KIHON Ido Kihon (= Kihon en déplacement linéaire)

ZUKI / UKE WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- CHUDAN OI ZUKI
- SANBON ZUKI – JODAN / CHUDAN / CHUDAN
- CHUDAN UCHI UKE - KIZAMI – GYAKU ZUKI
- GEDAN BARAI - URAKEN UCHI - GYAKU ZUKI
- AGE UKE - GYAKU ZUKI
- SOTO UKE – KIBA DACHI YOKO EMPI – ZENKUTSU DACHI URAKEN UCHI
- KOKUTSU DACHI SHUTO UKE – ZENKUTSU DACHI GYAKU NUKITE – sur place, revenir KOKUTSU DACHI SHUTO UKE

GERI WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- KIBA DACHI - YOKO GERI JODAN KEAGE
- KIBA DACHI – YOKO GERI CHUDAN KEKOMI
- USHIRO GERI
- URA MAWASHI GERI (Retour par le même chemin, ne pas passer la cible)
- MAE GERI + MAWASHI GERI (2 pas)
- MAWASHI GERI + USHIRO GERI (2 pas)

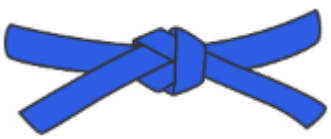
KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

- JODAN OI ZUKI => AGE UKE + CHUDAN GYAKU ZUKI
- CHUDAN OI ZUKI => CHUDAN SOTO UKE + JODAN GYAKU ZUKI
- MAE GERI CHUDAN KEKOMI => GEDAN BARAI + GYAKU ZUKI
- MAWASHI GERI => HAIWAN UKE + GYAKU ZUKI
- YOKO GERI => CHUDAN SOTO UKE + GYAKU ZUKI
- URA WAMASHI GERI => UKE + GYAKU ZUKI

JYU KUMITE

- 3 x 60"



FURUHATA BELGIUM - PROGRAMME D'EXAMEN

3ème Kyu – Ceinture Marron

KATA

- BASSAI DAI
- TEKKI SHODAN
- 1 HEIAN tiré au sort entre les HEIAN 1 à 5

KIHON Ido Kihon (= Kihon en déplacement linéaire)

ZUKI / UKE WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- CHUDAN OI ZUKI
- SANBON ZUKI – JODAN / CHUDAN / CHUDAN
- GEDAN BARAI - URAKEN UCHI - GYAKU ZUKI
- AGE UKE - GYAKU ZUKI
- SOTO UKE – KIBA DACHI YOKO EMPI – ZENKUTSU DACHI URAKEN UCHI
- UCHI UKE – KIZAMI ZUKI – GYAKU ZUKI

GERI WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- KIBA DACHI - YOKO GERI JODAN KEAGE
- KIBA DACHI – YOKO GERI CHUDAN KEKOMI
- MAE GERI + MAWASHI GERI (2 pas)
- MAWASHI GERI + USHIRO GERI (2 pas)
- KOKUTSU DACHI SHUTO UKE – KIZAMI MAE GERI – ZENKUTSU DACHI GYAKU NUKITE

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE (réaliser esquive / blocage et contre-attaque sur 1 attaque annoncée par l'adversaire en garde de combat)

- JODAN OI ZUKI
- CHUDAN OI ZUKI
- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- MAWASHI GERI (Jodan ou Chudan)
- YOKO GERI

JYU KUMITE

- 3 x 60"



FURUHATA BELGIUM - PROGRAMME D'EXAMEN

2ème Kyu – Ceinture Marron

KATA

- EMPI
- TEKKI SHODAN
- 1 HEIAN tiré au sort entre les HEIAN 1 à 5

KIHON Ido Kihon (= Kihon en déplacement linéaire)

ZUKI / UKE WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- CHUDAN OI ZUKI
- SANBON ZUKI – JODAN / CHUDAN / CHUDAN
- GEDAN BARAI - URAKEN UCHI - GYAKU ZUKI
- AGE UKE - GYAKU ZUKI
- SOTO UKE – KIBA DACHI YOKO EMPI – ZENKUTSU DACHI URAKEN UCHI
- UCHI UKE – KIZAMI ZUKI – GYAKU ZUKI

GERI WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- KIBA DACHI - YOKO GERI JODAN KEAGE
- KIBA DACHI – YOKO GERI CHUDAN KEKOMI
- MAE GERI + MAWASHI GERI (2 pas)
- MAWASHI GERI + USHIRO GERI (2 pas)
- KOKUTSU DACHI SHUTO UKE – KIZAMI MAE GERI – ZENKUTSU DACHI GYAKU NUKITE

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE (réaliser esquive / blocage et contre-attaque sur 1 attaque annoncée par l'adversaire en garde de combat)

- JODAN OI ZUKI
- CHUDAN OI ZUKI
- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- MAWASHI GERI
- YOKO GERI
- URA MAWASHI GERI

JYU KUMITE

- 3 x 60"



FURUHATA BELGIUM - PROGRAMME D'EXAMEN

1ème Kyu – Ceinture Marron

KATA

- KANKU DAI
- TEKKI SHODAN
- 1 HEIAN tiré au sort entre les HEIAN 1 à 5

KIHON Ido Kihon (= Kihon en déplacement linéaire)

ZUKI / UKE WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- CHUDAN OI ZUKI
- SANBON ZUKI – JODAN / CHUDAN / CHUDAN
- GEDAN BARAI - URAKEN UCHI - GYAKU ZUKI
- AGE UKE - GYAKU ZUKI
- SOTO UKE – KIBA DACHI YOKO EMPI – ZENKUTSU DACHI URAKEN UCHI
- UCHI UKE – KIZAMI ZUKI – GYAKU ZUKI

GERI WAZA - Mawate Zenkutsu Dachi Gedan Barai

- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- MAWASHI GERI
- KIBA DACHI - YOKO GERI JODAN KEAGE
- KIBA DACHI – YOKO GERI CHUDAN KEKOMI
- MAE GERI + MAWASHI GERI (2 pas)
- MAWASHI GERI + USHIRO GERI (2 pas)
- MAE GERI – YOKO GERI (à 90°)
- KOKUTSU DACHI SHUTO UKE – KIZAMI MAE GERI – ZENKUTSU DACHI GYAKU NUKITE

KUMITE

JIYU IPPON KUMITE

- JODAN OI ZUKI
- CHUDAN OI ZUKI
- MAE GERI CHUDAN KEKOMI
- YOKO GERI CHUDAN KEKOMI
- MAWASHI GERI (Jodan ou Chudan)
- USHIRO GERI CHUDAN
- URA MAWASHI GERI (Jodan ou Chudan - jambe arrière)

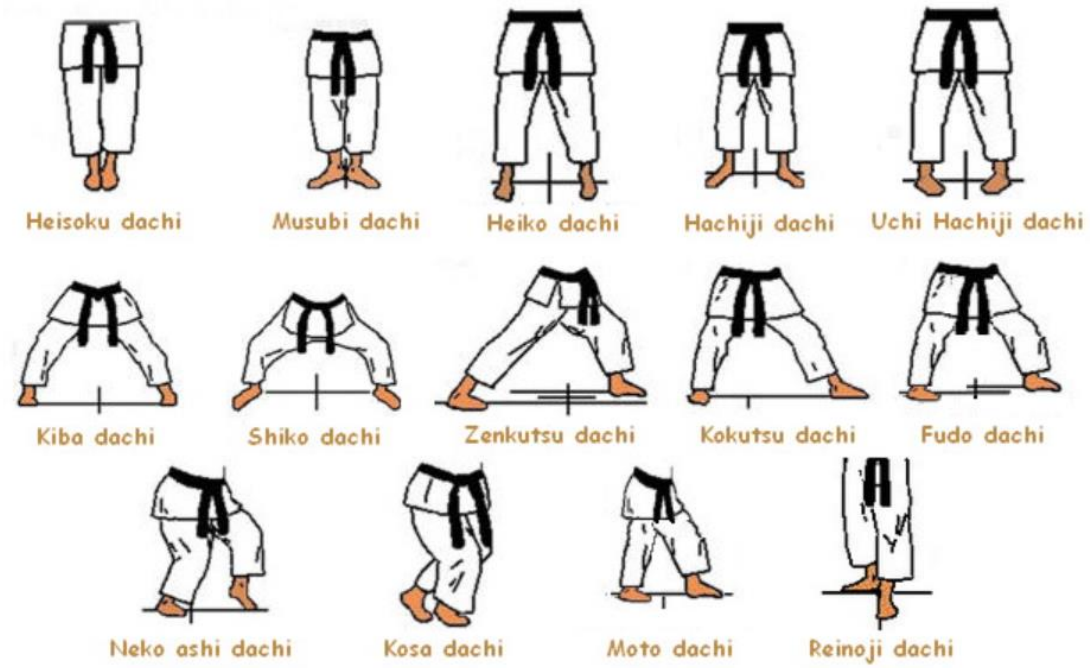
JYU KUMITE

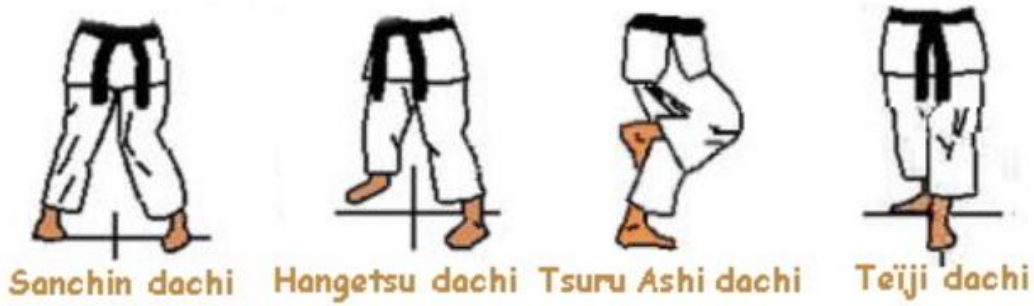
- 3 x 60"



LEXIQUE DES POSITIONS :

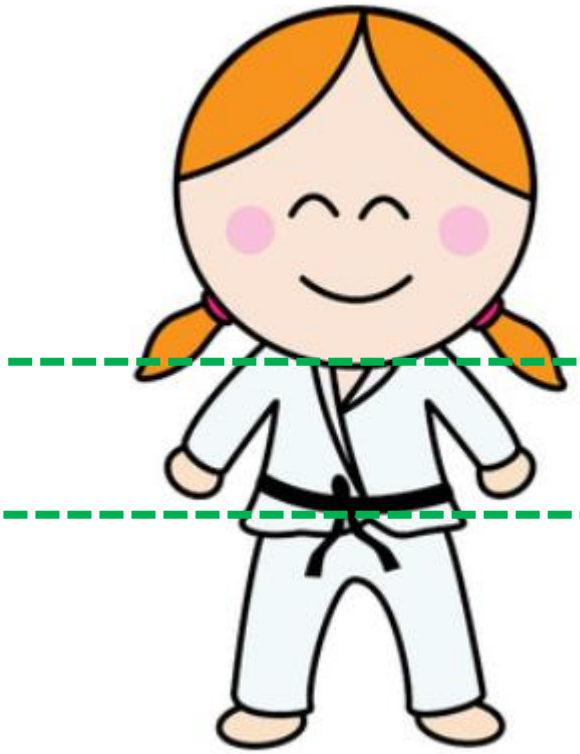
Source : http://www.karatebodyclubinternational.com/pages/nos-activites/karate-1/positions-et-deplacements.html





古畑自然体

VOCABULAIRE DE BASE :



JODAN

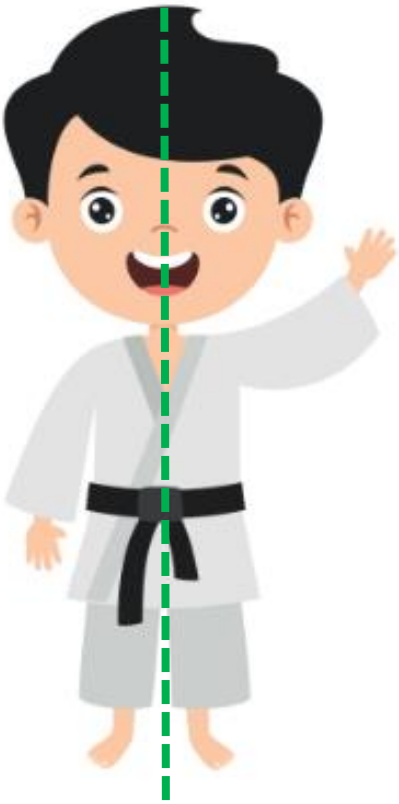
(Haut – Visage)

CHUDAN

(Milieu – Corps)

GEDAN

(Bas - Jambes)



MIGI

(Droite)

HIDARI

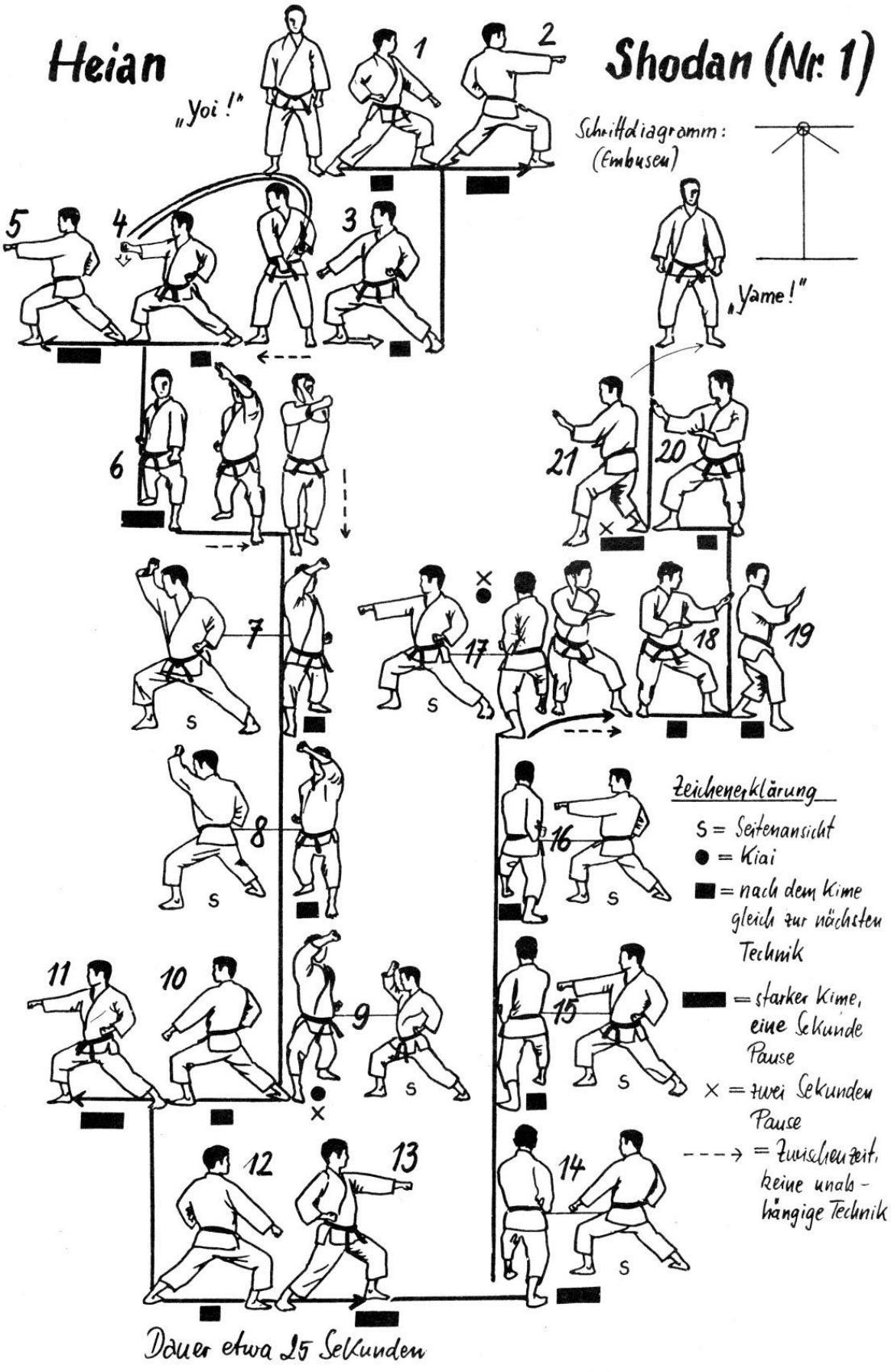
(Gauche)

LES 10 PREMIERS CHIFFRES EN JAPONAIS

1	一	ICHI
2	二	NI
3	三	SAN
4	四	SHI (YON)
5	五	GO
6	六	ROKU
7	七	SHICHI
8	八	HACHI
9	九	KU (KYUU)
10	十	JUU

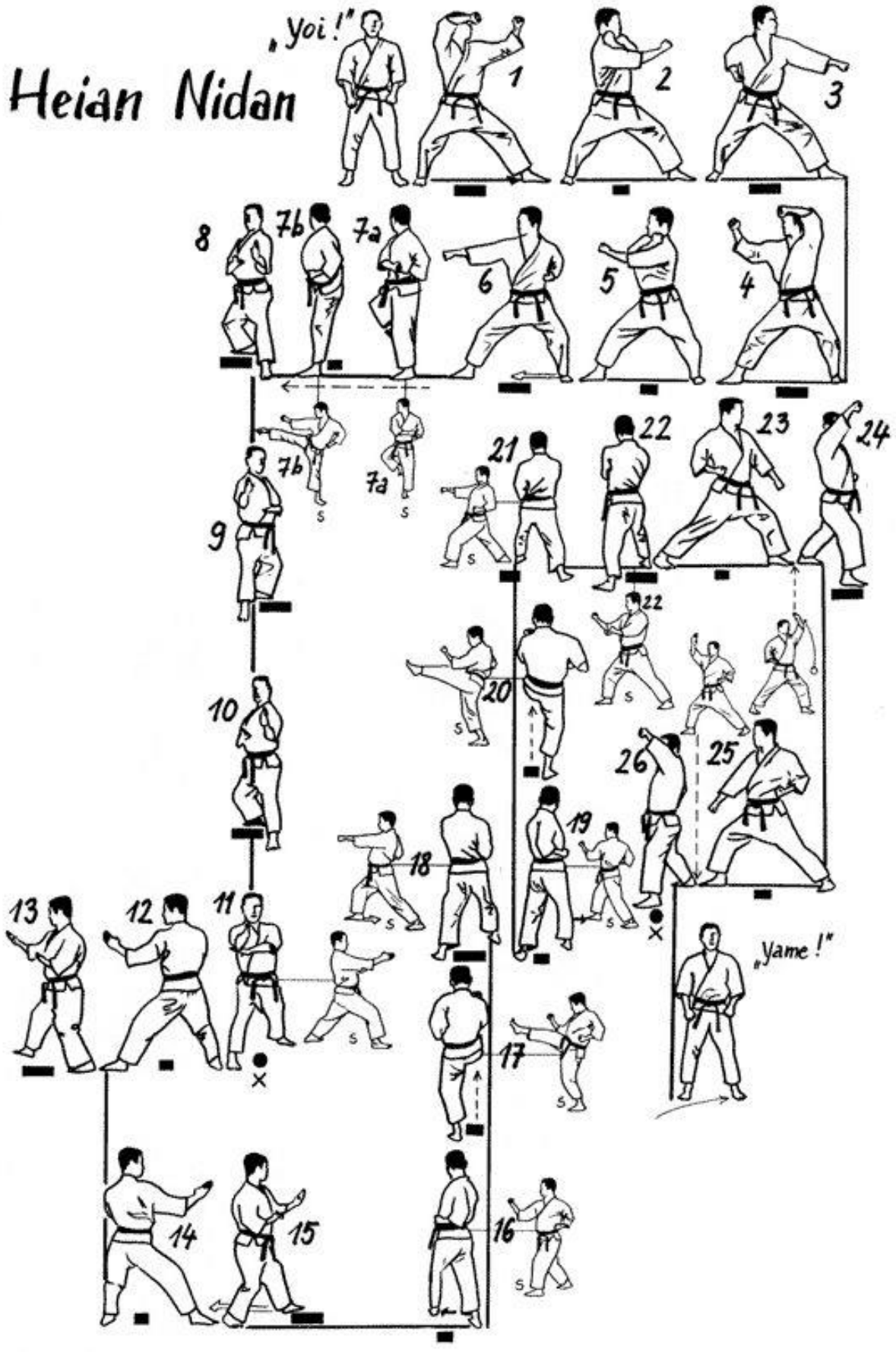
古畑自然体

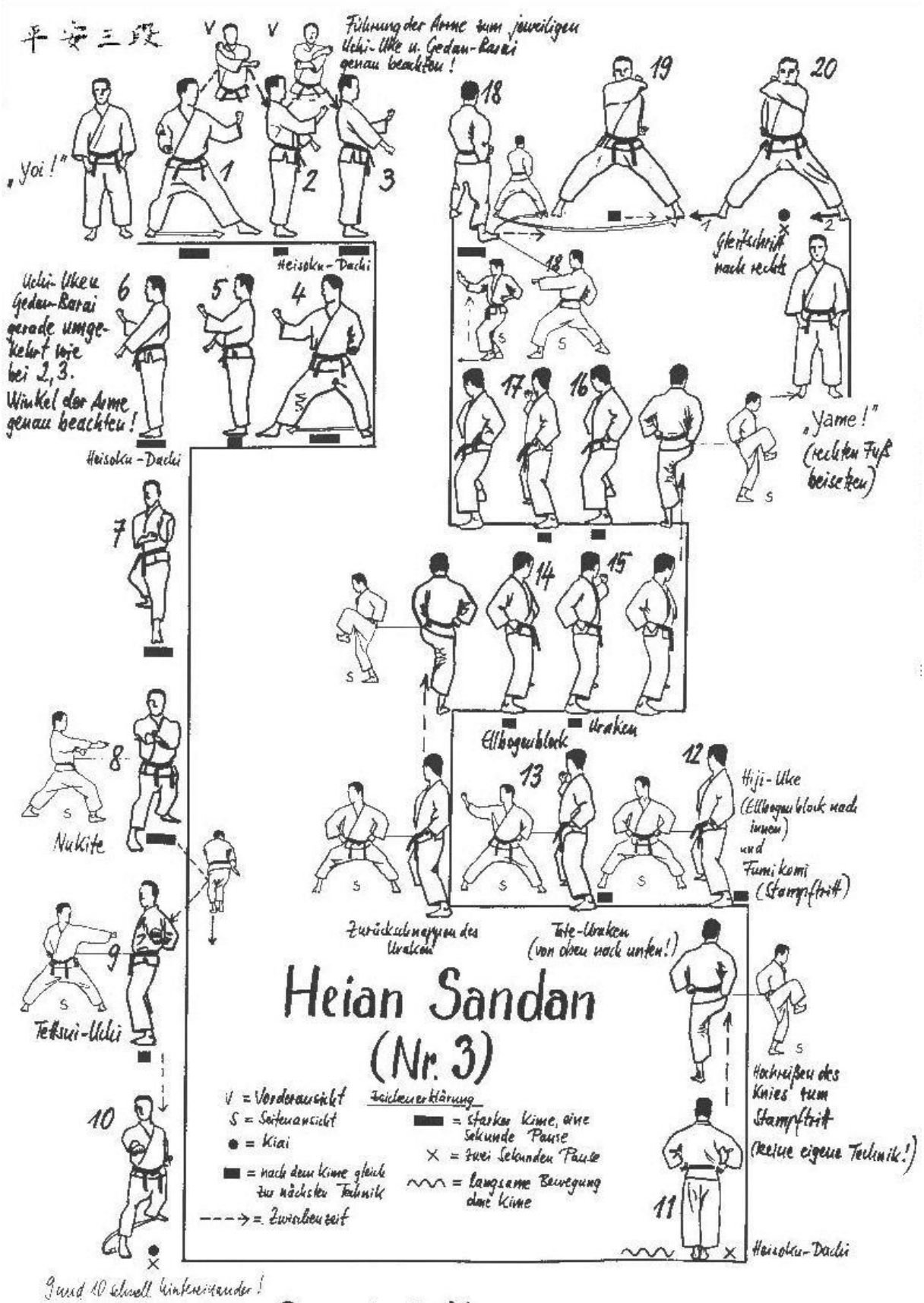
Heian Shodan (Nr. 1)



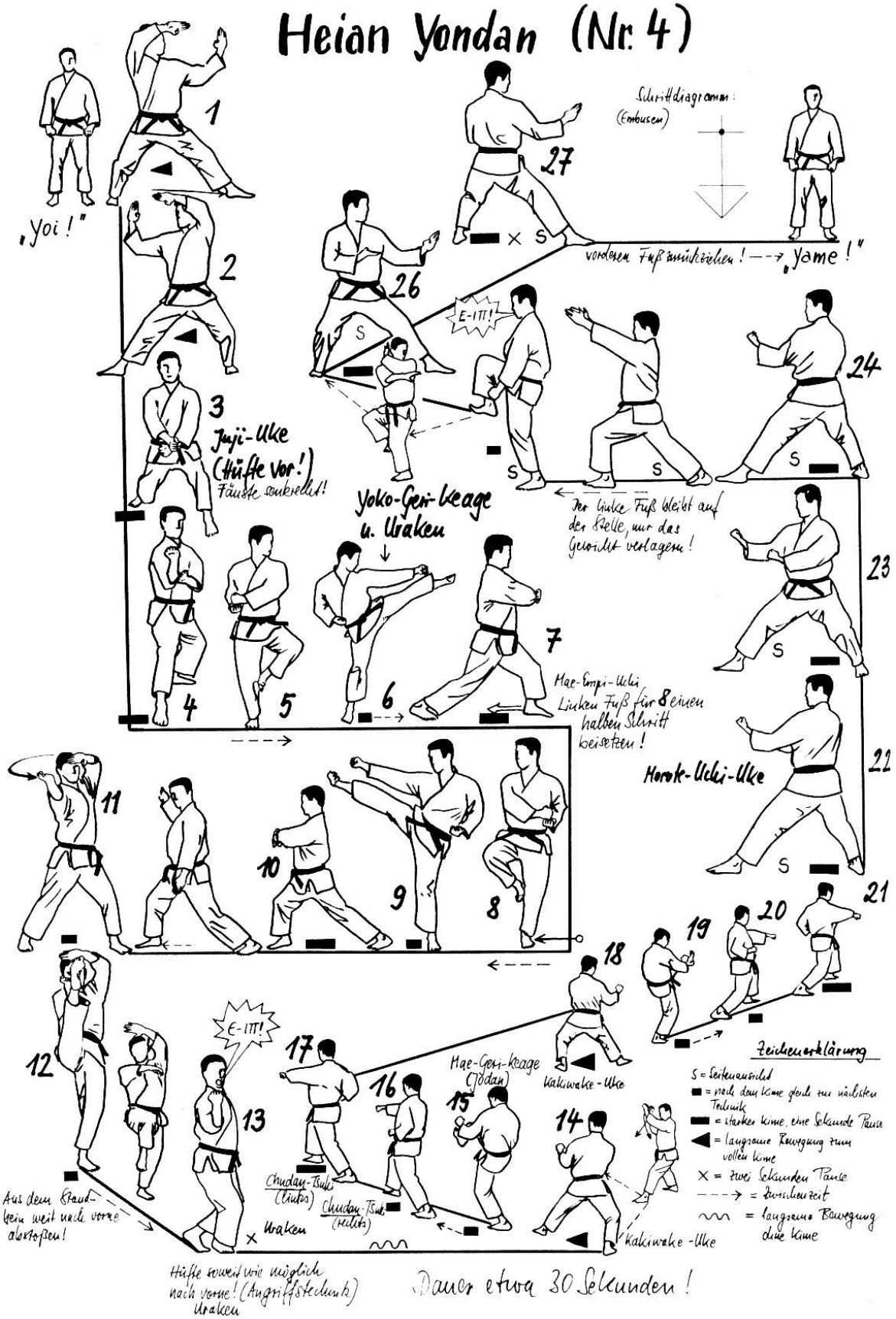
Dauer etwa 25 Sekunden

Heian Nidan

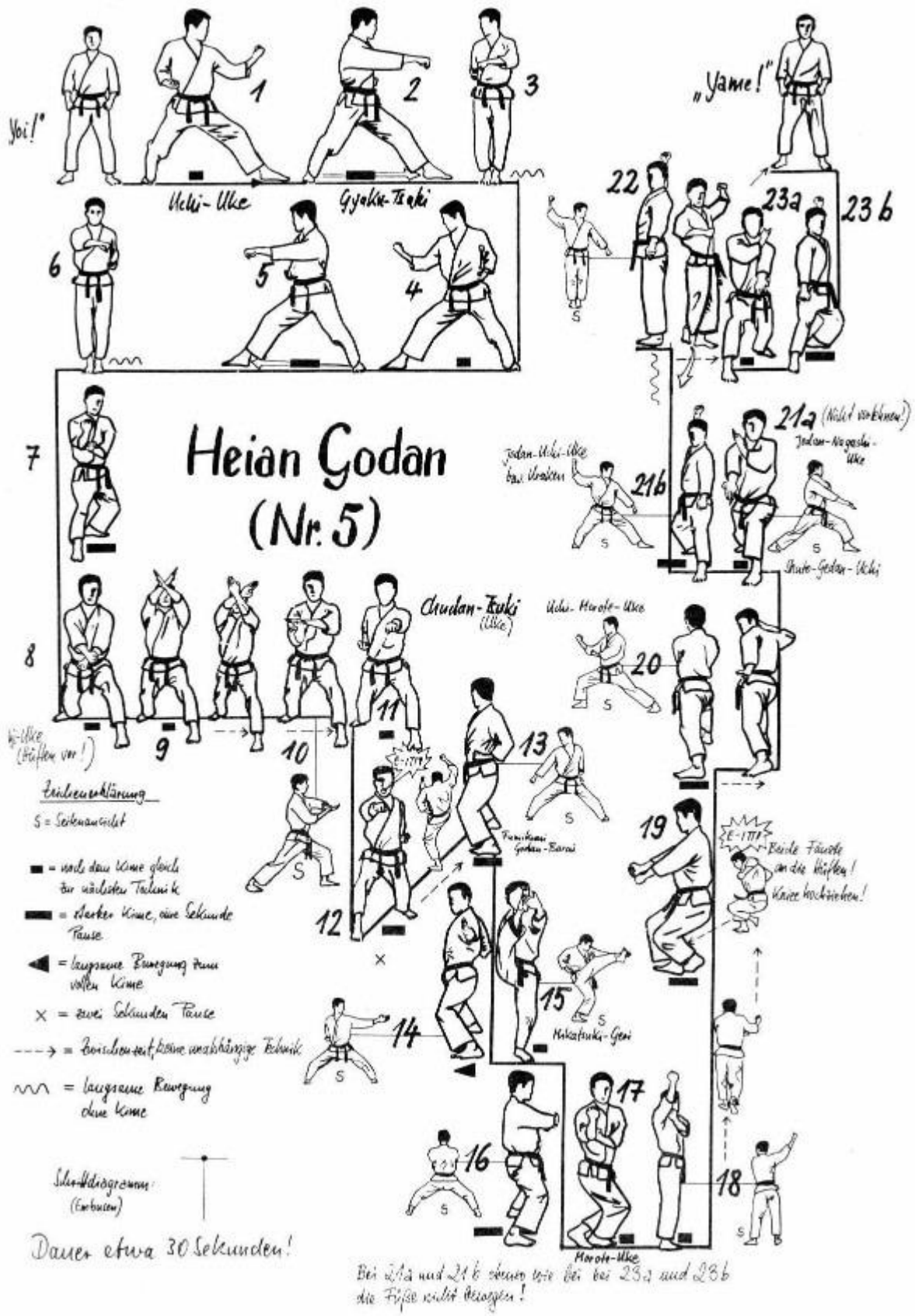

„yoi!"
1
2
3
4
5
6
7a
7b
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
„yame!"


平安三段
Führung der Arme zum jeweiligen Uchi-Uke u. Gedan-Barai genau beachten!
„Yoi!"
Heisoku-Dachi
Uchi-Uke u. Gedan-Barai gerade umgekehrt wie bei 2,3. Winkel der Arme genau beachten!
Heisoku-Dachi
Gleitschritt nach rechts
„Yame!" (rechten Fuß beisetzen)
Ellbogenblock
Uraken
Hiji-Uke (Ellbogenblock nach innen) und Fumi komi (Stampftritt)
Nukite
Tettsui-Uchi
Zurückziehen des Uraken
Tate-Uraken (von oben nach unten!)
Hochreißen des Knies zum Stampftritt (keine eigene Technik!)
Heisoku-Dachi
Heian Sandan
(Nr. 3)
V = Vorderansicht
S = Seitenansicht
● = Kiai
■ = nach dem Kime gleich zur nächsten Technik
---→ = Zwischenzeit
Zeichenerklärung
■ = starken Kime, eine Sekunde Pause
× = zwei Sekunden Pause
~~~ = langsame Bewegung ohne Kime
9 und 10 schnell hintereinander!
Dauer etwa 25 Sekunden
~~~

Heian Yondan (Nr. 4)



Dauer etwa 30 Sekunden!


Yoi!"
1
2
3
Uchi-Uke
Gyaku-Tsuki
6
5
4
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21a
21b
22
23a
23b
„Yame!"
Heian Godan
(Nr. 5)
Age-Uke
(Hüften vor!)
Zeichenerklärung
S = Seitenwechsel
= wird dann ohne Pause die nächste Technik
= starker Kime, eine Sekunde Pause
= langsame Bewegung zum vollen Kime
× = zwei Sekunden Pause
= Beinarbeit, keine unabhängige Technik
= langsame Bewegung ohne Kime
Schrittdiagramm:
(Entwurf)
Dauer etwa 30 Sekunden!
Chudan-Tsuki
(Uke)
Uchi-Mawashi-Uke
Jodan-Uchi-Uke
bei Variation
Jodan-Nagashi-Uke
Shuto-Gedan-Uchi
Kiai!
Beide Fäuste an die Hüften!
Ellbogen hochziehen!
Mae-Geri
Yamikaeshi-Gedan-Barai
Hikitsuki-Gyaku-Tsuki
Mawashi-Geri
Mae-Uke
Bei 21a und 21b stehen wir bei 23a und 23b
die Füße nicht versetzen!

SOURCES :

https://www.jka.or.jp/en/about-jka/dan-ranking/

https://gf-karate.com/public/5130/upload/files/programme-d-examens/programme-shiken-gfk-2024.pdf

https://www.karatecolombes.fr/vraie-signification-grades-karate/

http://www.karatebodyclubinternational.com/pages/nos-activites/karate-1/positions-et-deplacements.html

