

**"Shotokan Karate-Do International Federation Belgium",**

**en abrégé : "S.K.I.F.-B." ou "S.K.I.F. Belgium"**



**PROGRAMME EXAMEN**

9<sup>ème</sup> KYU – CEINTURE BLANCHE AVEC UNE BARRETTE NOIRE

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. Belgium nous commençons à partir de heïan shodan

## 8<sup>ième</sup> 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  
Gohon kumite n° 2 chudan / hidari

### KATA

Heian shodan

## 7<sup>ième</sup> 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  
Sanbon kumite n° 2 hidari

### KATA

Heian nidan

## 6<sup>ième</sup> 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  
Sanbon kumite n° 2 hidari / migi

### KATA

Heian sandan

## 5<sup>ème</sup> KYU – CEINTURE BLEU

### 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

## 4<sup>ième</sup> KYU – CEINTURE 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

### 3<sup>ième</sup> KYU – CEINTURE MARRON

#### 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



## 2<sup>ième</sup> KYU – CEINTURE MARRON AVEC UNE 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<sup>er</sup> KYU – CEINTURE MARRON AVEC DEUX 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 (au choix) – uniquement à gauche, 2 défenses à choisir dans le manuel SKIF jiyu ippon kumite

Jodan 2

Chudan 2

Mae geri 2

Yoko geri 2

Mawashi geri 2

Ushiro geri 2

Kizami zuki 2

Gyaku zuki 2

### 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 à choisir dans le manuel SKIF jiyu ippon kumite

Jodan 1  
Chudan 1  
Mae geri 1  
Yoko geri 1  
Mawashi geri 1  
Ushiro geri 1  
Kizami zuki 1  
Gyaku zuki 1

Jiyu kumite (pas obligatoire à partir de 36 ans)

### KATA

Sentei : Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion / Jitte (1 kata au choix dans cette série)

Shitei : Heïan 1 à 5 ou Tekki shodan (1 kata imposé par l'examineur dans cette série)

## 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 : Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion / Jitte (1 kata au choix dans cette série)

Sentei : Hangetsu / Tekki nidan / Bassai sho / Gankaku / Kanku sho (1 kata au choix dans cette série)

## SANDAN

### KIHON

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)

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 : Bassai dai / Kanku dai / Enpi / Jion ( 1 kata imposé par l'examineur dans cette série)

Sentei : Sochin / Tekki sandan / Chinte / Ji'in / Nijushiho (1 kata au choix dans cette série)

## 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 : Meikyo / Unsu / Wankan (1 kata au choix dans cette série)  
+ bunkai

### 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 : Gojushiho-dai / Gojushiho-sho (1 kata au choix dans cette série)  
+ bunkai

## RAPPORT ECRIT

Minimum 2 pages, maximum 5 pages (A4), à traduire en anglais sur le thème « Que signifie « karate-do » pour vous ? »

## GOHON KUMITE

Seme (attaque) : 5 Jodan zuki  
Seme (attaque) : 5 Chudan zuki

Uke (défense) : 5 Age uke + gyaku zuki (dernier pas)  
Uke (défense) : 5 Soto uke + gyaku zuki (dernier pas)

## SANBON KUMITE

Seme (attaque) : Jodan zuki – Chudan zuki – Mae geri

N° 1 Uke (défense) : Age uke / Soto uke / Gedan barai + gyaku zuki

N° 2 Uke (défense) : Age uke / Uchi uke / Gyaku gedan barai + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan

N° 3 Uke (défense) : Haiwan uke (en kokutsu dachi) / Morote uke (en kokutsu dachi) / Sukui uke (en kokutsu dachi) + gyaku zuki (en zenkutsu dachi)

## KIHON IPPON KUMITE

### Jodan

- 1 / Jodan age uke + gyaku zuki
- 2 / Jodan tate shuto uke (en kokutsu dachi) + jodan shuto uchi (en zenkutsu dachi)
- 3 / Sokumen jodan uke + yoko geri keage + yoko enpi uchi
- 4 / Jodan haishu juji-uke + mawashi geri + ushiro mawashi enpi uchi
- 5 / Jodan age uke + mae geri + tate enpi uchi

### Chudan

- 1 / Chudan soto ude uke + gyaku zuki
- 2 / Chudan soto ude uke + yoko enpi uchi
- 3 / Chudan uchi ude uke + kizami zuki jodan + gyaku zuki chudan
- 4 / Chudan shuto uke + kizami geri + yonhon nukite
- 5 / Chudan hiji uke (enpi uke) + ushiro mawashi enpi uchi

### Mae geri

- 1 / Gedan barai + gyaku zuki
- 2 / Gyaku gedan barai + jodan kizami zuki + chudan gyaku zuki
- 3 / Gedan juji uke + jodan shuto juji uchi
- 4 / Gedan barai (en neko ashi dachi) + tate shuto + mae enpi uchi
- 5 / Sukui uke (en kokutsu dachi) + gyaku zuki (en zenkutsu dachi)

### Yoko geri kekomi

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

### Mawashi geri

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

## Jiyu Ippon Kumite

### Jodan

- 1 / Jodan tate shuto uke + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 2 / Jodan nagashi uke doji chudan ura zuki + hikite gamae
- 3 / Jodan age uke + kizami mawashi geri + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 4 / Hirate barai + chudan teisho uchi + hikite gamae
- 5 / Jodan otoshi uke doji tobi mae geri uraken uchi

### Chudan

- 1 / Chudan soto ude uke + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 2 / Hidari seiryuto gedan uke + jodan uraken uchi + hikite gamae
- 3 / Gyaku zuki + hikite gamae
- 4 / Deai chudan mae geri + gedan barai kamae + jodan kizami zuki + hikite gamae
- 5 / Gyaku gedan barai + jodan ushiro mawashi geri + osoto gari + uke gaeshi gyaku zuki + hikite gamae

### Mae geri

- 1 / Gedan barai + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 2 / Gedan barai + hikite + jodan jun zuki + hikite gamae
- 3 / Gedan juji uke + yoko shuto uchi + hikite gamae
- 4 / Gedan osae nagashi uke + tenshin gamae + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 5 / Gedan osae uke + saka kakaekomi + jigoku otoshi

### Yoko geri kekomi

- 1 / Soto ude uke + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 2 / Awase seiryuto uke + jodan tate zuki + hikite gamae
- 3 / Haiwan uke + ushiro mawashi enpi + hikite gamae

### Mawashi geri

- 1 / Jodan haiwan uke + chudan gyaku zuki
- 2 / Jodan kizami gyaku zuki + tate shuto tsuki hanashi + hikite gamae
- 3 / Awase shuto uke doji jodan kizami mawashi geri

### Ushiro geri

- 1 / Gyaku sukui uke + jodan mawashi zuki + hikite gamae
- 2 / Gyaku ude uke + mae ude sukui uke doji ashi barai sukui nage + gyaku zuki + hikite gamae
- 3 / Sukui uke + ushiro geri + zanshin gamae

### Jodan kizami zuki

- 1 / Jodan uraken uchi + chudan gyaku zuki + hikite gamae
- 2 / Jodan hirate harai uke doji ashi barai + chudan ura zuki + hikite gamae
- 3 / Haiwan nagashi uke doji uraken uchi + hikite gamae

### Chudan gyaku zuki

- 1 / Jodan kizami zuki + kamae + chudan gyaku zuki + tsuki hanashi gamae
- 2 / Gedan barai doji chudan mawashi geri + heiko ushiro shuto uchi + hikite + zanshin gamae
- 3 / Gedan barai + jodan uraken uchi + hikite gamae