

Programme de kata

Exigences classées selon le passage de grade visé.

CEINTURES DE COULEUR

PASSAGE DE GRADE	KATA
Blanche à jaune	Taikyoku Shodan
Jaune à orange	Pi-an Shodan, Pi-an Nidan
Orange à verte	Pi-an Sandan, Pi-an Yondan
Verte à bleue	Pi-an Godan, Yantsu
Bleue à mauve	Sanchin, Gekisai Dai
Mauve à brune	Tsukino, Gekisai Sho
Brune à noire	Tensho, Saiha

CEINTURE NOIRE · DU 2e AU 5e DAN

PASSAGE DE GRADE	KATA
1er au 2e dan	Hangetsu, Seiyunchin, Kanku Dai
2e au 3e dan	Bassai Dai, Shisochin, Sanseru
3e au 4e dan	Kanku Sho, Bassai Sho, Niju Shiho
4e au 5e dan	Gojushiho Sho, Gojushiho Dai, Unsu (compétition spéciale)

Les appellations des kata et la progression des grades reprennent le programme fourni.

Programme d'autodéfense

Situations à travailler selon le passage de grade visé.

CEINTURES DE COULEUR

PASSAGE DE GRADE	SITUATION 1	SITUATION 2
Blanche à jaune	Poussée	Étranglement au cou
Jaune à orange	Saisie d'un poignet à deux mains	Coup de poing au visage
Orange à verte	Saisie à l'épaule	Saisie du col à deux mains
Verte à bleue	Saisie des deux poignets	Saisie de la main opposée en « Z » *
Bleue à mauve	Étreinte avec les bras libres (« ours sous les bras »)	Étreinte avec les bras immobilisés (« ours par-dessus les bras »)
Mauve à brune	Attaque au couteau	Prise de tête
Brune à noire	Menace ou attaque au fusil *	Saisie du col à une main accompagnée d'un crochet au visage

REPÈRES POUR L'ENTRAÎNEMENT

Pratiquer sous la supervision d'un instructeur, avec une intensité adaptée et un signal d'arrêt convenu. Pour les mises en situation avec armes, utiliser uniquement du matériel d'entraînement inerte.

PRÉCISIONS À VALIDER

* Confirmer avec l'instructeur la saisie désignée par « main inverse en Z » et le scénario exact associé à « attaque au fusil ». La mention « compétition spéciale » pour Unsu est conservée telle qu'elle figure dans le programme source.