

Programme des Grades du CSKS 14

- Blanche / Jaune

- Jaune (5^{ème} kyu)

- Jaune / Orange

- Orange (4^{ème} kyu)

- Orange / Verte

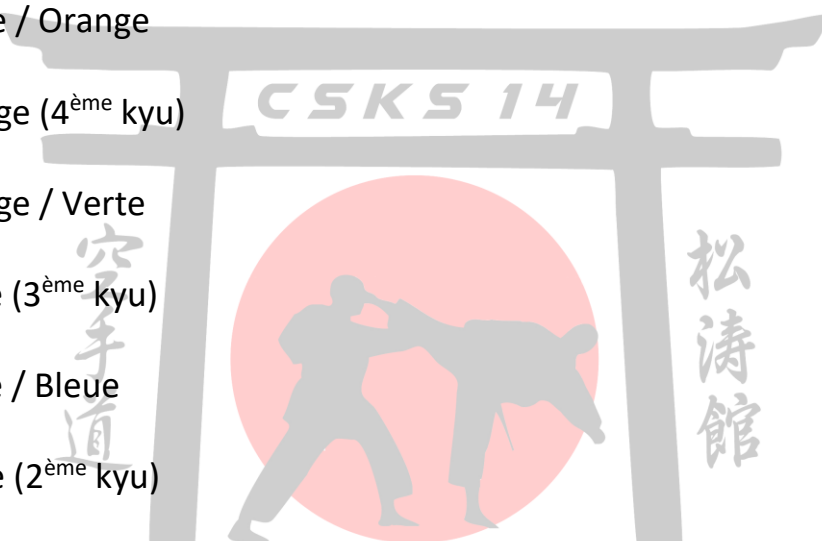
- Verte (3^{ème} kyu)

- Verte / Bleue

- Bleue (2^{ème} kyu)

- Bleue / Marron

- Marron (1^{er} kyu)



Programme ceinture Blanche / Jaune

Kata

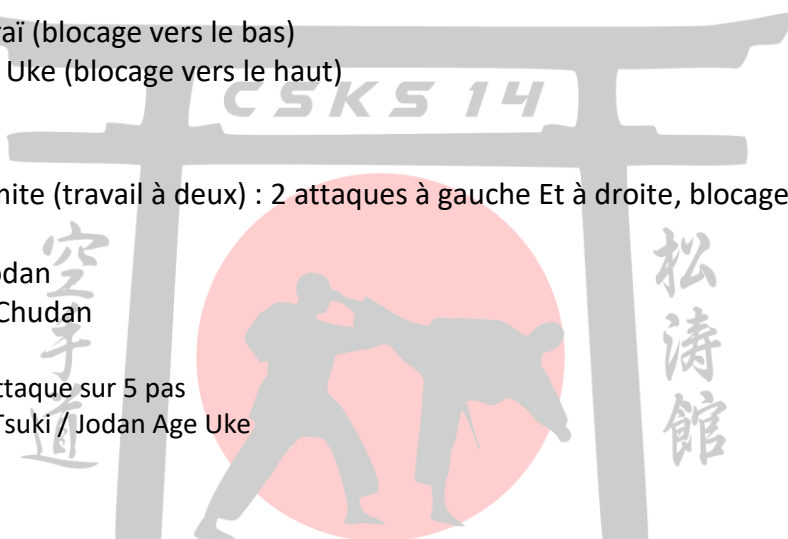
- Taikyoku Shodan

Kihon

- Positions:
 - zenkutsu dachi
 - kokutsu dachi
- Techniques de poing:
 - Oi Tsuki (coup de poing en avançant)
- Techniques de pied:
 - Mae Geri (coup de pied direct)
- Blocages:
 - Gedan Barai (blocage vers le bas)
 - Jodan Age Uke (blocage vers le haut)

Kumite

- Kihon Ippon Kumite (travail à deux) : 2 attaques à gauche Et à droite, blocage et contre-attaque libre
 - Oi Tsuki Jodan
 - Mae Geri Chudan
- Gohon Kumite : attaque sur 5 pas
 - Jodan Oi Tsuki / Jodan Age Uke



Programme ceinture Jaune

Kata

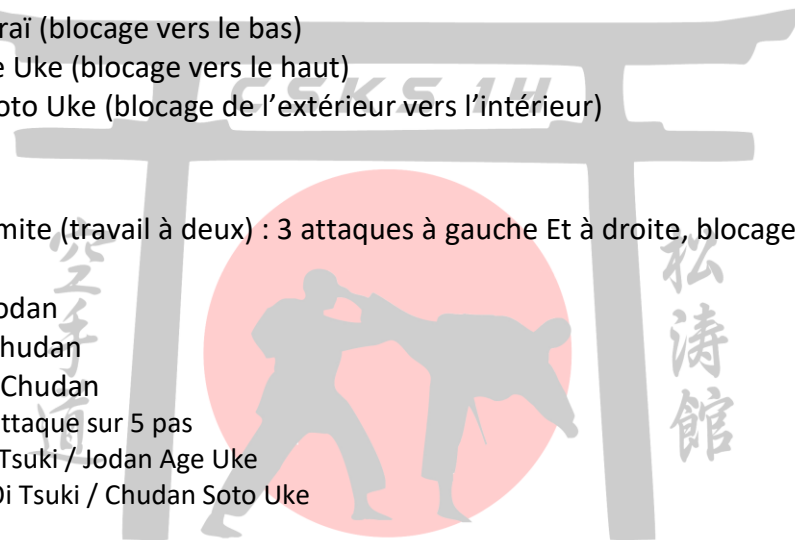
- Taikyoku Shodan
- Heian Shodan

Kihon

- Positions:
 - zenkutsu dachi
 - kokutsu dachi
- Techniques de poing:
 - Oi Tsuki (coup de poing en avançant)
- Techniques de pied:
 - Mae Geri (coup de pied direct)
- Blocages:
 - Gedan Barai (blocage vers le bas)
 - Jodan Age Uke (blocage vers le haut)
 - Chudan Soto Uke (blocage de l'extérieur vers l'intérieur)

Kumite

- Kihon Ippon Kumite (travail à deux) : 3 attaques à gauche Et à droite, blocage et contre-attaque libre
 - Oi Tsuki Jodan
 - Oi Tsuki Chudan
 - Mae Geri Chudan
- Gohon Kumite : attaque sur 5 pas
 - Jodan Oi Tsuki / Jodan Age Uke
 - Chudan Oi Tsuki / Chudan Soto Uke



Programme ceinture Jaune / Orange

Kata

- Heian Shodan
- Taikyoku Nidan

Kihon

- Positions

zenkutsu dachi
kokutsu dachi
kiba dachi

- Techniques de poing :

Oi Tsuki
Gyaku tsuki (coup de poing opposé)

- Techniques de pied :

Mae geri
Mawashi geri (coup de pied circulaire)

- Blocages :

Gedan Barai
Jodan Age Uke
Chudan Soto Uke
Shuto Uke (blocage sabre de la main)
Uchi Uke (blocage de l'intérieur vers l'extérieur)

- Enchaînements:

Jodan Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki
Chudan Soto Uke + Gyaku Tsuki
Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki

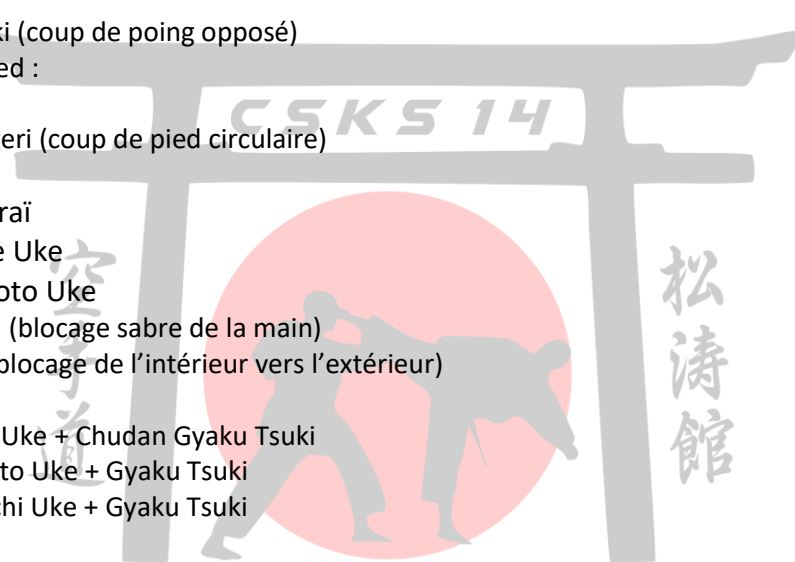
Kumite

- Kihon Ippon Kumite (travail à deux) : 3 attaques à gauche Et à droite, blocage et contre-attaque libre

Oi Tsuki Jodan
Oi Tsuki Chudan
Mae Geri Chudan

- Gohon Kumite : attaque sur 5 pas

- Jodan Oi Tsuki / Jodan Age Uke
- Chudan Oi Tsuki / Chudan Soto Uke
- Mae Geri / Gedan Barai



Programme ceinture Orange

Kata

- Taikyoku Nidan
- Heian Nidan

Kihon

- Positions

zenkutsu dachi

kokutsu dachi

kiba dachi

- Techniques de poing :

Oi Tsuki

Gyaku tsuki (coup de poing opposé)

- Techniques de pied :

Mae geri

Mawashi geri (coup de pied circulaire)

- Blocages :

Gedan Barai

Jodan Age Uke

Chudan Soto Uke

Shuto Uke (blocage sabre de la main)

Uchi Uke (blocage de l'intérieur vers l'extérieur)

- Enchaînements:

Jodan Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki

Chudan Soto Uke + Gyaku Tsuki

Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki

Kumite

- Kihon Ippon Kumite (travail à deux) : 3 attaques à gauche Et à droite, blocage et contre-attaque libre

Oi Tsuki Jodan

Oi Tsuki Chudan

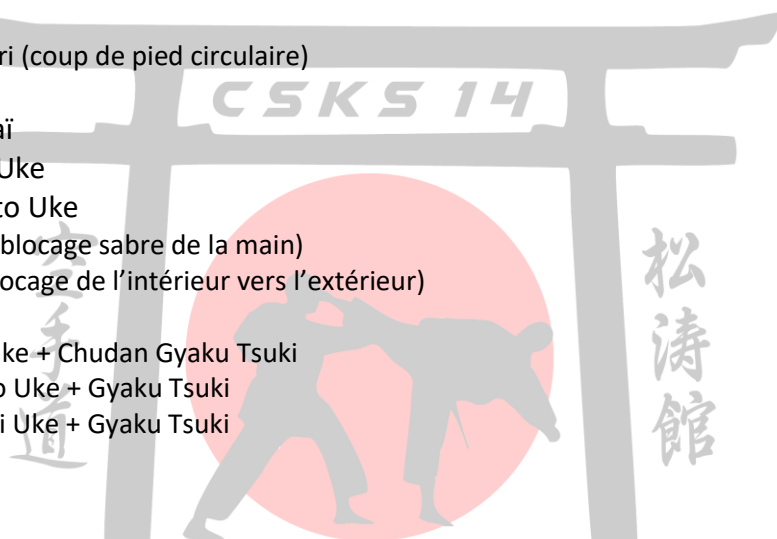
Mae Geri Chudan

- Gohon Kumite : attaque sur 5 pas

- Jodan Oi Tsuki / Jodan Age Uke

- Chudan Oi Tsuki / Chudan Soto Uke

- Mae Geri / Gedan Barai



Programme Ceinture Orange/Verte

Kata

- Heian Sandan

Kihon

- Positions :

zenkutsu dachi
kokutsu dachi
neko ashi dachi
kiba dachi

- Techniques de poing :

Oi Tsuki
Gyaku tsuki
Uraken Uchi
Aito Uchi

- Techniques de pied :

Mae geri
Mawashi geri
Yoko geri

- Blocages :

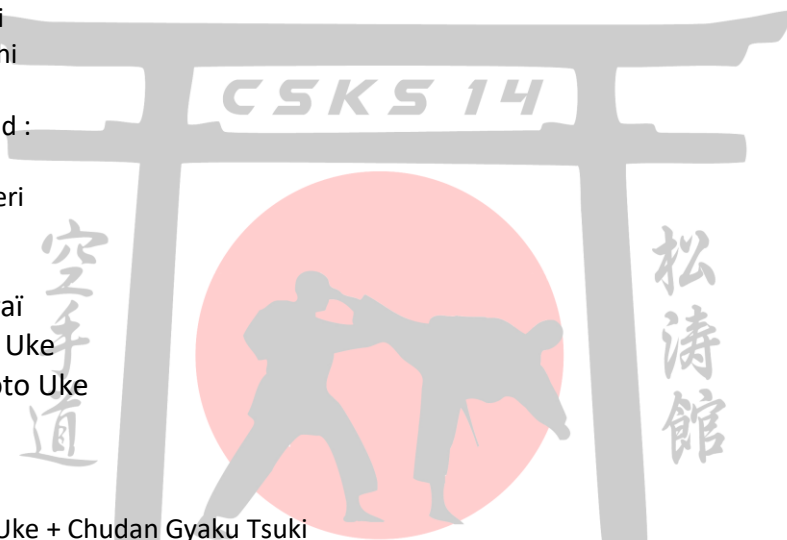
Gedan Barai
Jodan Age Uke
Chudan Soto Uke
Shuto Uke
Uchi Uke

- Enchaînements :

Jodan Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki
Chudan Soto Uke + Gyaku Tsuki
Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki

Kumite

- Kihon Ippon Kumite : 4 attaques à gauche Et à droite. Blocage et contre-attaque libre
Oi Tsuki Jodan,
Oi Tsuki Chudan,
Mae Geri Chudan,
Mawashi Geri



Programme Ceinture Verte

Kata

- Heian Nidan
- Heian Sandan

Kihon

- Positions :

zenkutsu dachi
kokutsu dachi
neko ashi dachi
kiba dachi/shiko dachi

- Techniques de poing:

Oi Tsuki
Gyaku tsuki
Uraken Uchi (revers du poing)
Aito Uchi

- Techniques de pied :

Mae geri
Mawashi geri
Yoko geri

- Blocages:

Gedan Barai
Jodan Age Uke
Chudan Soto Uke
Shuto Uke
Uchi Uke

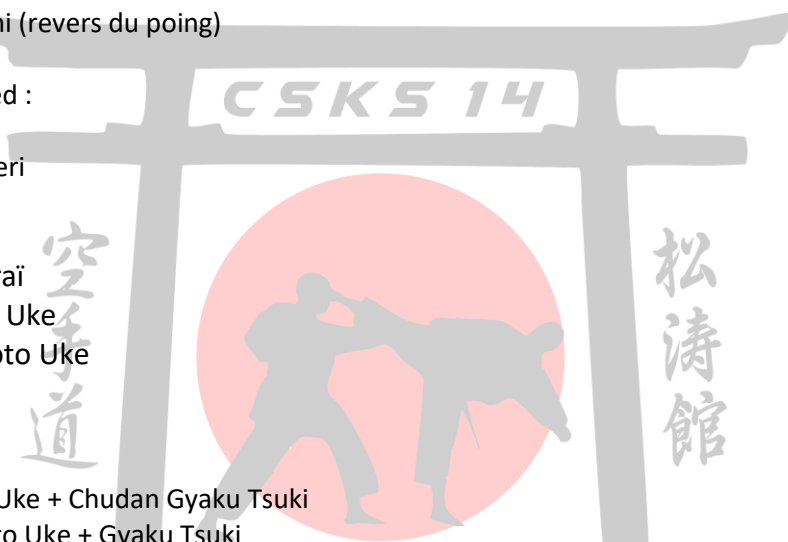
- Enchaînements:

Jodan Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki
Chudan Soto Uke + Gyaku Tsuki
Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki

Kumite

- Kihon Ippon Kumite : 5 attaques à gauche Et à droite. Blocage et contre attaque libre

Oi Tsuki Jodan,
Oi Tsuki Chudan,
Mae Geri Chudan,
Mawashi Geri,
Yoko Geri



Programme Ceinture Verte/Bleue

Kata

- Heian Yodan

Kihon

- Positions

zenkutsu dachi,
kokutsu dachi,
neko ashi dachi,
kiba dachi/shiko dachi

-Techniques de poing :

Oi Tsuki,
Gyaku tsuki ,
Uraken Uchi,
Aito Uchi,

- Techniques de pied :

Mae geri,
Mawashi geri,
Yoko geri

- Blocages :

Gedan Barai /
Jodan Age Uke /
Chudan Soto Uke /
Shuto Uke /
Uchi Uke

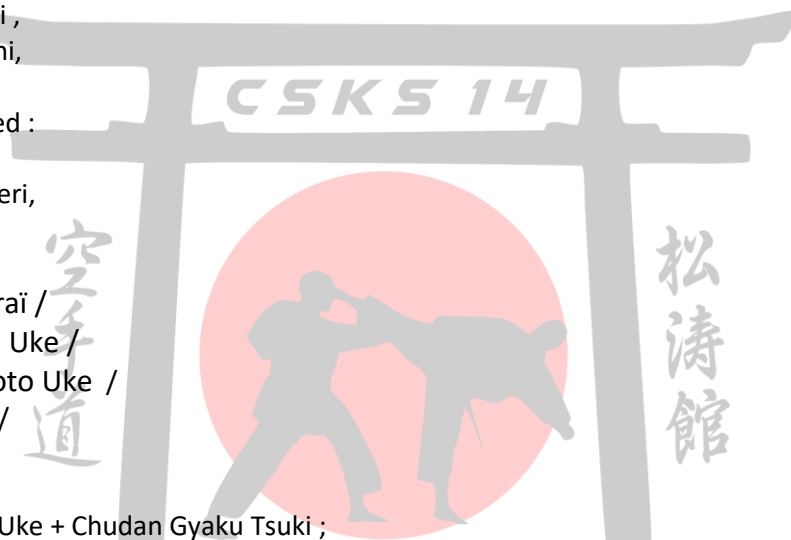
- Enchaînements :

Jodan Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki ;
Chudan Soto Uke + Yoko Empi (kiba dachi) ;
Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki

Kumite

- Kihon Ippon Kumite : 4 attaques à gauche Et à droite. Blocage et contre attaque libre

Oi Tsuki Jodan,
Oi Tsuki Chudan,
Mae Geri Chudan,
Mawashi Geri



Programme Ceinture Bleue

Kata

- Heian Sandan
- Heian Yodan

Kihon

- Positions

zenkutsu dachi,
kokutsu dachi,
neko ashi dachi,
kiba dachi/shiko dachi

- Techniques de poing :

Oi Tsuki,
Gyaku tsuki ,
Uraken Uchi,
Aito Uchi,
Sanbon tsuki

- Techniques de pied :

Mae geri,
Mawashi geri,
Yoko geri

- Blocages :

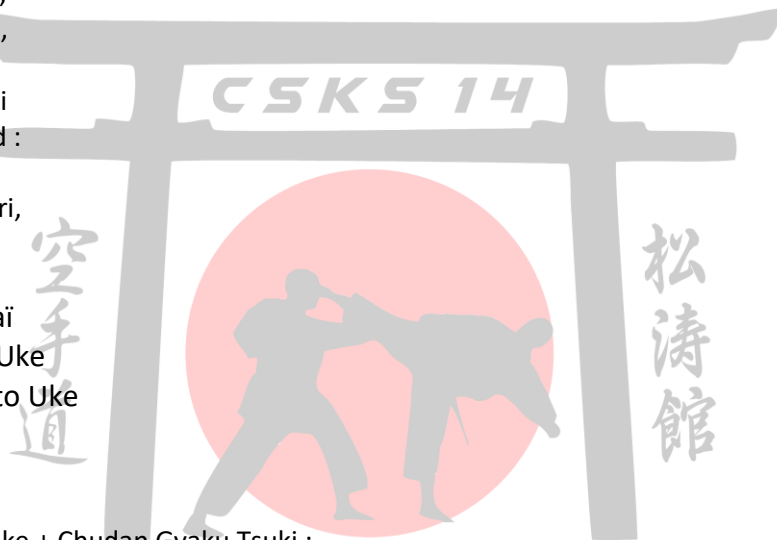
Gedan Barai
Jodan Age Uke
Chudan Soto Uke
Shuto Uke
Uchi Uke

- Enchaînements :

Jodan Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki ;
Chudan Soto Uke + Yoko Empi (kiba dachi) ;
Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki ;
Shuto Uke (Kokutsu Dachi) + Gyaku Nukite (Zenkutsu Dachi)

Kumite

- Kihon Ippon Kumite : 5 attaques à gauche Et à droite. Blocage et contre attaque libre
Oi Tsuki Jodan,
Oi Tsuki Chudan,
Mae Geri Chudan,
Mawashi Geri,
Yoko Geri



Programme Ceinture Bleue / Marron

Kata

- Heian Yodan
- Heian Godan

Kihon

- Positions

zenkutsu dachi,
kokutsu dachi,
neko ashi dachi,
kiba dachi/shiko dachi

- Techniques de poing :

Oi Tsuki,
Gyaku tsuki ,
Uraken Uchi,
Aito Uchi,

- Techniques de pied :

Mae geri,
Mawashi geri,
Yoko geri

- Blocages :

Gedan Barai /
Jodan Age Uke /
Chudan Soto Uke /
Shuto Uke /
Uchi Uke

- Enchaînements :

Jodan Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki ;
Chudan Soto Uke + Yoko Empi (kiba dachi) ;
Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki

Kumite

- Kihon Ippon Kumite : 4 attaques à gauche Et à droite. Blocage et contre attaque libre

Oi Tsuki Jodan,
Oi Tsuki Chudan,
Mae Geri Chudan,
Mawashi Geri



Programme Ceinture Marron

Kata

- Heian Godan
- Tekki Shodan

Kihon

- Positions

zenkutsu dachi,
kokutsu dachi,
neko ashi dachi,
kiba dachi/shiko dachi

- Techniques de poing :

Oi Tsuki,
Gyaku tsuki ,
Uraken Uchi,
Aito Uchi,
Sanbon tsuki

- Techniques de pied :

Mae geri,
Mawashi geri,
Yoko geri

- Blocages :

Gedan Barai
Jodan Age Uke
Chudan Soto Uke
Shuto Uke
Uchi Uke

- Enchaînements :

Jodan Age Uke + Chudan Gyaku Tsuki ;
Chudan Soto Uke + Yoko Empi (kiba dachi) ;
Chudan Uchi Uke + Gyaku Tsuki ;
Shuto Uke (Kokutsu Dachi) + Gyaku Nukite (Zenkutsu Dachi)
Chudan Soto Uke + Yoko Empi + Yoko Uraken + Gyaku Tsuki

Kumite

- Kihon Ippon Kumite : 5 attaques à gauche Et à droite

Oi Tsuki Jodan,
Oi Tsuki Chudan,
Mae Geri Chudan,
Mawashi Geri,
Yoko Geri

- Jiyu Ippon Kumite : 3 attaques (technique et niveau annoncés)

Oi Tsuki Jodan,
Oi Tsuki Chudan,
Mae Geri

