








Programme grades

Adultes

Grade	Kata	Bunkai par Kata	Kion	Kion Ippon Kumité	Jyu Ippon kumité	Ju Kumité
-------	------	-----------------	------	-------------------	------------------	-----------

 5ème Kyu	Heian Shodan		Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes	2 attaques Oï zuki jodan + chudan		1 minute
 4ème Kyu	Heian Nidan	Sur le Kata libre 1 séquence	Relatif aux techniques des katas + techniques de jambes	3 attaques mae geri Oï zuki jodan + chudan	Sur 1 attaque	2 minutes
 3ème Kyu	Heian Sandan	Sur le Kata libre 3 séquences	Programme complet	4 attaques= mae geri+ mawashi geri Oï zuki jodan + chudan	Sur 3 attaques	2 minutes
 2ème Kyu	Heian Yodan Heian Godan	Sur le Kata libre 4 séquences	Programme complet	5 attaques= mae geri+ mawashi geri+ yoko geri+Oï zuki jodan + chudan	Sur 3 attaques	2 minutes
 1er Kyu	Tekki Shodan	Sur le Kata libre sur la totalité du kata	Programme complet	5 attaques= mae geri+ mawashi geri+ yoko geri+Oï zuki jodan + chudan	Sur 3 attaques	2 minutes

Le programme de chaque grade inclut également celui des grades précédents