

FÉDÉRATION FRANCOPHONE DE KARATÉ & ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES

F.F.K.A.M.A. – A.S.B.L.

Reconnue par : Fédération Wallonie Bruxelles
Direction Générale du Sport (ADEPS)
Association Interfédérale du Sport Francophone (AISF)
Panathlon Wallonie-Bruxelles



Aile francophone de la :
FÉDÉRATION BELGE DE KARATÉ (FBK)
BELGIAN KARATE FEDERATION (BKF)

Membre de :
- World Karate Federation (WKF)
- European Karate Federation (EKF)
- Comité Olympique et Interfédéral Belge (COIB)

RÈGLEMENT & PROGRAMME DES GRADES **DAN** F.F.K.A.M.A.



E
X
A
M
E
N
DAN

S
H
I
K
E
N
DAN

試
験
段

TABLE DES MATIÈRES

PRÉAMBULE

Art. 0 – Grades <i>Dan</i> FFKAMA et couleur de ceinture.....	3
---	---

CHAPITRE I : ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION DES GRADES ET D'ÉQUIVALENCE DES GRADES – CGDE

Art. 1 – Contenu et modifications du règlement.....	4
Art. 2 – Rôles et compétences de la commission.....	4
Art. 3 – Composition de la commission.....	5
Art. 4 – Fonctionnement de la commission.....	5

CHAPITRE II : INSCRIPTION AUX EXAMENS & CONDITIONS D'OBTENTION DES GRADES DAN FFKAMA

Art. 5 – Conditions générales & droit d'inscription.....	5
Art. 6 – Dossier de candidature.....	6
Art. 7 – Conditions d'âge et d'intervalles pour les grades <i>Dan</i> FFKAMA.....	6
Art. 8 – Fréquence des examens de grade <i>Dan</i> FFKAMA.....	7
Art. 9 – Validation des grades <i>Dan</i> FFKAMA.....	7
Art. 10 – Reconnaissance des grades <i>Dan</i> obtenus à l'étranger.....	7
Art. 11 – Reconnaissance des grades <i>Dan</i> belges hors FFKAMA.....	8

CHAPITRE III : ORGANISATION, CRITÈRES DE RÉUSSITE & PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADE DAN FFKAMA

Art. 12 – Critères d'évaluation et de réussite.....	9
Art. 13 – Examen pour l'obtention du 1 ^{er} DAN (Shodan).....	11
Art. 14 – Examen pour l'obtention du 2 ^{ème} DAN (Nidan).....	13
Art. 15 – Examen pour l'obtention du 3 ^{ème} DAN (Sandan).....	15
Art. 16 – Examen pour l'obtention du 4 ^{ème} DAN (Yondan).....	16
Art. 17 – Examen pour l'obtention du 5 ^{ème} DAN (Godan).....	17
Art. 18 – Examen pour l'obtention du 6 ^{ème} DAN (Rokudan).....	18
Art. 19 – Examen pour l'obtention du 7 ^{ème} DAN (Shichidan) & du 8 ^{ème} DAN (Hachidan).....	19
Art. 20 – Promotion aux 9 ^{ème} DAN (Kyudan) & 10 ^{ème} DAN (Judan).....	20

ANNEXES






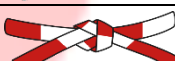
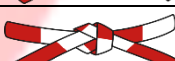
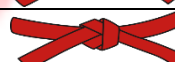
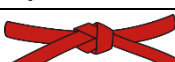
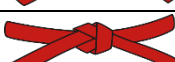
Art. 21 – Annexe I : liste officielle WKF des <i>Kata</i>	21
Art. 22 – Annexe II : lexique japonais-français.....	22

PRÉAMBULE

Les différents grades de *Karaté-Do* et Arts Martiaux Associés sont l'expression de la progression du *Karatéka* au niveau de ses connaissances (savoir) et compétences (savoir-faire) mais aussi de l'éthique (savoir-être) en *Karaté-Do* et Arts Martiaux Associés. Ainsi, l'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement de l'enseignement du professeur et de l'entraînement régulier. L'échelle des grades valide cette progression. En accord avec son ROI, la Fédération Francophone de Karaté et Arts Martiaux Associés (FFKAMA) est habilitée à délivrer, après examen, ou à homologuer ces grades *DAN* au niveau fédéral pour ensuite faire l'objet d'une reconnaissance par la Fédération Mondiale de Karaté (World Karate Federation) via la Fédération Belge de Karaté (FBK). Dès lors, la Commission des Grades *Dan* et d'Équivalence des Grades (CGDE) fait partie intégrante de la FFKAMA puisqu'elle répond aux recommandations de l'ADEPS qui stipule que les cercles peuvent s'affilier directement à la FFKAMA.

Article 0 – Grades *Dan* FFKAMA et couleur de ceinture

La FFKAMA est la seule fédération sportive agréée par l'ADEPS pour gérer le *Karaté-Do* et sa pratique plurielle (Goju-Ryu, KyokushinKaï, Shotokan, Shito-Ryu, ShitoKaï, Wado-Ryu, WadoKaï, etc.) ; la FFKAMA n'est pas une école ou un style de *Karaté-Do* en particulier, mais bien une fédération. C'est pourquoi, la CDGE propose une correspondance entre grade *DAN* et couleur de la ceinture basée sur le système de graduation de différentes écoles et styles de *Karaté-Do* japonais mais aussi en regard du fonctionnement des fédérations sportives voisines (FFBJ pour le *Judo* ou FFJJ pour le *Ju-Jitsu*). Il s'agit d'une harmonisation des « traditions » des arts martiaux d'origine japonaise.

Grande <i>DAN</i>	Couleur de la ceinture		
1 ^{er} Dan – Shodan	Kuro Obi	Ceinture noire	
2 ^{ème} Dan – Nidan	Kuro Obi	Ceinture noire	
3 ^{ème} Dan – Sandan	Kuro Obi	Ceinture noire	
4 ^{ème} Dan – Yondan	Kuro Obi	Ceinture noire	
5 ^{ème} Dan – Godan	Kuro Obi	Ceinture noire	
6 ^{ème} Dan – Rokudan	Shima Obi	Ceinture à sections rouges et blanches ou ceinture noire	
7 ^{ème} Dan – Shichidan	Shima Obi	Ceinture à sections rouges et blanches ou ceinture noire	
8 ^{ème} Dan – Hachidan	Aka Obi	Ceinture rouge ou ceinture noire	
9 ^{ème} Dan – Kyudan	Aka Obi	Ceinture rouge ou ceinture noire	
10 ^{ème} Dan – Judan	Aka Obi	Ceinture rouge ou ceinture noire	

Les titulaires d'un haut grade sont donc invités à porter la ceinture correspondant à leur grade *Dan* FFKAMA actuel dans le cadre des activités de la FFKAMA (stage, préparation *Shiken*, etc.) auxquelles ils participent, quel que soit leur rôle (enseignant, stagiaire, etc.).

CHAPITRE I : ORGANISATION ET FONCTIONNEMENT DE LA COMMISSION DES GRADES DAN & D'ÉQUIVALENCE – CGDE

Article 1 – Contenu et modification du règlement

Le présent règlement de la commission des grades dan et d'équivalence, en abrégé CGDE, précise notamment :

- Les modalités de fonctionnement de la CGDE ;
- Les conditions administratives de présentation aux épreuves ;
- Le contenu technique des épreuves ;
- Les modalités d'organisation, d'attribution et d'homologation des grades *Dan* FFKAMA.

Le contenu du présent règlement sera revu chaque saison par les membres de la CGDE. Toutes les décisions de modifier ce présent règlement seront prises à la majorité de ses membres.

Article 2 – Rôles et compétences de la CGDE

Compétences générales :

- Garantir la valeur pleine et entière des grades *Dan* FFKAMA ;
- En fonction des besoins, recruter, par le biais d'un appel à candidature, un (des) nouveau(x) membre(s) de la CGDE.

Homologuer et valider des grades *Dan* FFKAMA :

- Vérifier la composition de chaque dossier et informer **le demandeur de l'état de son dossier**
- Evaluer les dossiers (CV et parcours du candidat, etc.) ;
- Valider les dossiers de grades recevables ;
- Etudier les cas particuliers et régler tout litige ou toute contestation ;
- Homologuer, authentifier, valider les grades *Dan* FFKAMA.

Examiner et délivrer des grades *Dan* FFKAMA :

- Evaluer objectivement les candidats pour attribuer les grades *Dan* FFKAMA ;
- Octroyer une promotion exceptionnelle.

Gérer administrativement la CGDE :

- Organiser et préparer les réunions ;
- Fixer l'ordre du jour des réunions de la CGDE ;
- Rédiger les procès-verbaux ; (une copie sera envoyée au Secrétaire Général de la FFKAMA)
- Elaborer et réviser les documents de fonctionnement (règlement, programme des examens, grille de cotations, procédure d'homologation, etc.)
- Organiser les stages préparatoires aux examens ;
- Organiser les examens (*Shiken*) de grades *Dan* FFKAMA ;
- Envoyer les convocations et autres courriers aux membres de la CGDE et aux instructeurs principaux ;
- Envoyer les résultats des examens au secrétariat FFKAMA pour tenir jour le fichier des grades *Dan*.

La CGDE répond à l'ensemble de ses attributions.

Article 3 – Composition de la CGDE

Conformément au ROI de la FFKAMA, la CGDE est au minimum composé de huit (8) membres. Afin d'assurer efficacement ses compétences, la CGDE désigne un(e) Président(e), un(e) Secrétaire(e), un(e) Trésorier(e) & éventuellement un(e) Vice-Président(e) par vote à la majorité de ses membres. La durée des mandats de la CGDE est indéterminée.

Les membres de la CGDE doivent être au minimum titulaire du grade de 6^{ème} Dan FFKAMA. Toutefois, en l'absence de membres remplissant cette condition, des membres titulaires d'un grade de 5^{ème} Dan FFKAMA ou de 4^{ème} Dan FFKAMA peuvent être désignés comme suppléants.

La CDGE est composée de la manière suivante :

Fonction	Nom, prénom	Dan FFKAMA	Style
Président	MOREAU Pascal	7 ^{ème} Dan	Shotokan
Vice-Président	LOCOGE Clarisse	7 ^{ème} Dan	Shito-Ryu & Wado-Ryu
Secrétaire	DECAMPS Christophe	6 ^{ème} Dan	Shotokan
Membres	PROSPERO Richard	9 ^{ème} Dan	Shito Ryu Sun Ate
	FROIDCOURT Jean-Paul	6 ^{ème} Dan	Shotokan
	POTY Philippe	6 ^{ème} Dan	Shotokan
Suppléants	HENDRICK Johann	5 ^{ème} Dan	Shotokan
	DEBATTY, Pablo	5 ^{ème} Dan	Shotokan
Délégué du CA	VANDERHAEGHEN Muriel	6 ^{ème} Dan	Shito-Ryu

Article 4 – Fonctionnement de la CDGE

Pour établir la CDGE, le conseil d'administration de la FFKAMA fait un appel à candidature et examine les dossiers. Les candidats retenus sont ensuite avertis par courrier postal ou par voie électronique.

La CDGE se réunit au moins une fois par an sur convocation de son Président ou sur demande de ses membres. Sauf disposition contraire du présent règlement, les décisions sont prises à la majorité. En cas de partage égal des voix, un second vote est organisé après une nouvelle discussion. En cas de nouveau partage égal des voix, celle du Président de la CDGE est prépondérante.

CHAPITRE II : INSCRIPTION AUX EXAMENS & CONDITIONS D'OBTENTION DES GRADES DAN FFKAMA

Article 5 – Conditions générales et droit d'inscription

C'est l'**instructeur principal** du cercle qui fait les inscriptions auprès de la CDGE pour ses candidats. Ces inscriptions seront recevables si le candidat répond aux **conditions** suivantes :

- Posséder la **licence de la FFKAMA** dûment renseigné avec photo et signature ainsi que les dates des passages de grades *Dan* et/ou *Kyu* précédents. Le jour de l'examen, le candidat doit être en possession de sa licence ;
- Répondre aux **conditions d'âge et d'intervalles** (cf. article 7)
- Si la demande de licence est « en cours », le candidat doit apporter une copie de celle-ci ainsi qu'une preuve de paiement nominative.
- Participer à **deux stages** de préparation *Shiken* FFKAMA dans les douze mois avant la date de l'examen. La CDGE organise au moins deux stages de préparation *Shiken* FFKAMA durant la saison sportive. Pour y participer, les candidats doivent avoir 13 ans et être titulaire d'un grade de 3^{ème} Kyu minimum ;
- S'acquitter d'un droit d'inscription par virement sur le compte de la FFKAMA, **BE70 0682 4904 7325**, (venir à l'examen avec la preuve de paiement) avec la mention : « Shiken FFKAMA + Date + Nom + Prénom + Nom & Numéro du club ». Le montant de ce paiement est fixé par la CDGE et couvre la participation du candidat au passage d'une session d'examen. En cas d'échec, la moitié du montant sera rendu au candidat par virement.

- En fonction du grade *Dan* FFKAMA concerné, le **droit d'inscription** s'élève à :

Grade <i>DAN</i>	Droit d'inscription
1 ^{er} Dan	70 EUR
2 ^{ème} Dan	80 EUR
3 ^{ème} Dan	90 EUR
4 ^{ème} Dan	120 EUR
5 ^{ème} Dan	120 EUR
6 ^{ème} Dan	120 EUR
7 ^{ème} Dan	120 EUR
8 ^{ème} Dan	120 EUR
9 ^{ème} Dan	120 EUR
10 ^{ème} Dan	120 EUR

Article 6 – Dossier de candidature

Tous les dossiers de candidature seront impérativement envoyés par l'**instructeur principal** du cercle au secrétariat de la CDGE aux adresses suivantes : commission.grades.ffkama@gmail.com et ffkama.contact@gmail.com

Pour les grades du **1^{er} Dan au 5^{ème} Dan inclus**, les instructeurs devront impérativement envoyer le dossier d'inscription au moins **un mois avant** la date d'examen fixée par la CDGE.

Pour les grades du **6^{ème} Dan au 8^{ème} Dan inclus**, les candidats devront impérativement envoyer le dossier d'inscription au moins **trois mois avant** la date d'examen fixée par la CDGE.

Le dossier de candidature doit être conforme et complet. En cas d'envoi tardif ou de non-conformité de la demande, la candidature sera automatiquement annulée. Le dossier de candidature doit comprendre :

- pour tous, un formulaire d'inscription *ad hoc* rempli lisiblement ;
- pour tous, une photocopie de la carte d'identité (*recto & verso*) ;
- pour tous, une photocopie de la page d'authentification des grades de la licence FFKAMA ;
- pour tous, une attestation médicale éventuelle ;
- à partir du 5^{ème} Dan, un formulaire CV *ad hoc* complet reprenant le parcours du candidat ;
- à partir du 6^{ème} Dan, un mémoire reproduit en autant d'exemplaires que de membres de la CDGE en version papier avec reliure et un fichier en format PDF ou WORD par courriel.

Article 7 – Conditions d'âge et d'intervalles pour les grades *Dan* FFKAMA

Pour les grades du 1^{er} Dan au 8^{ème} Dan, la CDGE respecte les conditions en vigueur de la Fédération Mondiale de Karaté (WKF). Les grades de 9^{ème} Dan et 10^{ème} Dan sont attribués sur base d'une carrière exceptionnelle au niveau fédéral et/ou national et/ou international.

Attention, seuls les grades du 1^{er} Dan au 7^{ème} Dan FFKAMA inclus peuvent être homologués par la Fédération Mondiale de Karaté (WKF) après une demande de la fédération nationale (FBK). La FFKAMA peut délivrer des grades de 8^{ème} Dan, 9^{ème} Dan et 10^{ème} Dan mais ils ne pourront plus faire l'objet d'une homologation par la WKF (cf. Règlement des grades *Dan* WKF disponible www.wkf.net).

Pour être promu à un grade *Dan* FFKAMA, les candidats devront répondre aux conditions suivantes :

Grande <i>DAN</i>	Âge minimum	Intervalle de temps de pratique minimum
1 ^{er} Dan (Shodan)	15 ans	1 ^{er} Kyu depuis au moins 1 an
2 ^{ème} Dan (Nidan)	17 ans	1 ^{er} Dan depuis au moins 2 ans
3 ^{ème} Dan (Sandan)	20 ans	2 ^{ème} Dan depuis au moins 3 ans
4 ^{ème} Dan (Yondan)	24 ans	3 ^{ème} dan depuis au moins 4 ans
5 ^{ème} Dan (Godan)	29 ans	4 ^{ème} Dan depuis au moins 5 ans
6 ^{ème} Dan (Rokudan)	35 ans	5 ^{ème} dan depuis au moins 6 ans
7 ^{ème} Dan (Shichidan)	45 ans	6 ^{ème} Dan depuis au moins 7 ans
8 ^{ème} Dan (Hachidan)	55 ans	7 ^{ème} Dan depuis au moins 8 ans
9 ^{ème} Dan (Kyudan)	65 ans	8 ^{ème} Dan depuis au moins 9 ans
10 ^{ème} Dan (Judan)	75 ans	9 ^{ème} Dan depuis au moins 10 ans

Article 8 – Fréquence des examens de grades *Dan* FFKAMA

La CDGE fixera deux dates d'examens par saison sportive. Cependant, la CDGE pourra organiser une session supplémentaire si nécessaire. D'autre part, si le nombre de candidats inscrits est insuffisant, la CDGE se réserve le droit de reporter les candidatures à la session suivante. Les dates des examens pour l'obtention des grades *Dan* seront inscrites au calendrier de la FFKAMA.

Article 9 – Validation des grades *Dan* FFKAMA

Pour être valable, le grade *Dan* FFKAMA acquis doit répondre aux **conditions** suivantes :

- le diplôme officiel de la FFKAMA indiquant le grade *Dan* acquis doit porter au minimum la signature du Président de la FFKAMA et du Président de la CDGE ;
- la signature du Président de la CDGE valide le grade *Dan* obtenu dans le carnet technique FFKAMA ;
- ce grade *Dan* figurera ensuite dans le registre officiel des grades tenu par le secrétariat de la FFKAMA.

Article 10 – Reconnaissance des grades *Dan* obtenus à l'étranger

11A : Les **grades *Dan* étrangers délivrés par une fédération nationale** peuvent faire l'objet d'une homologation « administrative » par la FFKAMA à condition que cette fédération nationale soit reconnue par le Comité National Olympique de son pays et qu'elle soit membre de la Fédération Mondiale de Karaté (WKF). En outre, les grades *Dan* homologués directement par la WKF peuvent également faire l'objet d'une homologation « administrative » par la FFKAMA. **La décision d'octroyer l'équivalence du grade est prise à la majorité. En cas de partage égal des voix, celle du Président de la CDGE est prépondérante.**

Les dossiers de reconnaissance de grade sont à envoyer à la CDGE de la FFKAMA par courriel à l'adresse commission.grades.ffkama@gmail.com et ffkama.contact@gmail.com et doivent comporter les pièces suivantes :

- un formulaire « CV » retraçant le parcours du demandeur ;
- une demande motivée ;
- une photocopie de la carte d'identité (*recto & verso*) ;
- une copie de la licence FFKAMA de la saison en cours ;
- une copie lisible de la page d'authentification des grades du carnet technique fédéral du pays d'origine ;
- une copie lisible du (des) diplôme(s) délivré(s) par la fédération nationale membre de la WKF ;
- en cas de doute, la CDGE peut demander de consulter le(s) diplôme(s) original (originaux) ;
- un droit d'homologation s'élèvera à 100 EUR, le diplôme du grade *Dan* FFKAMA sera remis au demandeur lors d'une session d'examens.

La CDGE n'étudie que les dossiers de reconnaissance complets. L'article 7 du présent règlement prévoit que tout candidat à l'obtention d'un grade *Dan* ou que tout demandeur d'une reconnaissance de grade doit remplir des conditions d'âge et de temps de pratique.

Si toutes les conditions sont réunies, le diplôme de reconnaissance du grade *Dan* FFKAMA sera au moins signé par le Président de la FFKAMA et le (la) Président(e) de la CDGE et portera deux dates, la date d'homologation et la date d'obtention du grade dans la fédération d'origine. Le (la) Président(e) de la CDGE signera également le carnet technique FFKAMA pour authentifier ce grade *Dan* FFKAMA en précisant la date d'obtention de ce grade dans la fédération d'origine.

11B : Dans certains cas particuliers, des **grades *Dan* étrangers hors WKF**, notamment octroyés par un groupement japonais sérieux, peuvent faire l'objet d'une homologation « administrative » ou « technique » (présenter tout ou une partie de l'examen devant la CDGE) après une étude minutieuse du dossier présenté et de l'ensemble de la carrière du candidat. **La décision d'octroyer l'équivalence du grade est prise à la majorité. En cas de partage égal des voix, celle du Président de la CDGE est prépondérante.**

Article 11 – Reconnaissance des grades *Dan* belges hors FFKAMA

Les grades *Dan* délivrés par une fédération en Belgique autre que la FFKAMA peuvent faire l'objet d'une homologation « administrative » (après analyse du dossier) ou une homologation « technique » (présenter tout ou une partie de l'examen devant la CDGE). **La décision d'octroyer l'équivalence du grade est prise à la majorité. En cas de partage égal des voix, celle du Président de la CDGE est prépondérante.**

Les dossiers de reconnaissance de grade *Dan* sont à envoyer à la CDGE de la FFKAMA par courriel à l'adresse commission.grades.ffkama@gmail.com et ffkama.contact@gmail.com et doivent comporter les pièces suivantes :

- un formulaire « CV » retraçant le parcours complet du demandeur ;
- une demande motivée ;
- pour tous, une photocopie de la carte d'identité (*recto & verso*) ;
- une copie de la licence FFKAMA de la saison en cours ;
- une copie lisible de la page d'authentification des grades du carnet technique de la fédération d'origine ;
- une copie lisible du (des) diplôme(s) délivré(s) par la fédération d'origine ;
- en cas de doute, la CDGE peut demander de consulter le(s) diplôme(s) original (originaux) ;
- un droit d'homologation s'élèvera à **100 EUR**, quel que soit le grade ;
- être affilié à la FFKAMA pendant au moins deux ans consécutifs.

La CDGE n'étudie que les dossiers de reconnaissance complets. Sur base de ce dossier, la CDGE informera le demandeur sur sa situation, soit une homologation « administrative » sera proposée ; soit une homologation « technique » sera exigée et il devra présenter un examen du grade *Dan* concerné devant la CDGE. En cas de réussite, le candidat recevra le diplôme de reconnaissance du grade *Dan* FFKAMA signé par le Président de la FFKAMA et le (la) Président(e) de la CDGE et portera deux dates, la date d'homologation et la date d'obtention du grade dans la fédération d'origine. Le (la) Président(e) de la CDGE signera également le carnet technique FFKAMA pour authentifier ce grade *Dan* FFKAMA en précisant la date d'obtention de ce grade dans la fédération d'origine.

Attention, l'article 7 du présent règlement prévoit que tout candidat à l'obtention d'un grade *Dan* FFKAMA ou que tout demandeur d'une reconnaissance de grade doit remplir des conditions d'âge et de temps de pratique.

CHAPITRE III : ORGANISATION, CRITÈRES DE RÉUSSITE & PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES DAN FFKAMA

Article 12 – Critères d'évaluation et de réussite

Les examens, dont le total des épreuves s'élève à 100 points, sont composés de plusieurs Unités de Valeurs (UV) notés sur 20 ou 25 points en fonction du grade *Dan*. Chaque UV, dont la note est d'au moins 50%, sera validée pour une période de cinq ans. Si le candidat n'obtient pas 60% au total ou si l'une des UV n'atteint pas 50%, il devra uniquement représenter, lors d'une session ultérieure d'examens, les UV en dessous de 50%. Pour obtenir le grade concerné, toutes les UV doivent être validées et le candidat doit satisfaire à la ½ du jury + 1 (vote à la majorité de ses membres).

En cas d'échec, le candidat sera reçu par le jury devant lequel il a présenté son examen, seul ou avec son professeur. Les explications seront données à huis-clos de façon à pouvoir accueillir le plus sereinement possible le candidat et/ou son professeur.

Tout comportement non-conforme à l'éthique du Karaté-Do pourra être sanctionné par une exclusion de l'examen.

Le candidat doit connaître les termes techniques japonais du *Karaté-Do* et leur signification (cf. annexe II : lexique japonais-français).

Après délibération, toutes les décisions de la CDGE (délivrance du grade, validation des UV et échec) seront prises de façon collégiale.

⇒ Critères d'évaluation de l'UV-Kihon :

- trajectoire et direction des techniques ;
- puissance et vitesse d'exécution ;
- qualité des positions ;
- aisance des déplacements ;
- équilibre et stabilité ;
- bonne attitude corporelle ;
- détermination.

⇒ Critères d'évaluation de l'UV-Kata :

- Présentation : karaté-gi (de *Kata* obligatoirement !) propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochables ;
- Cérémonial & étiquette (*Reigi Saho*) : cérémonial (salut, prise de position, présentation) scrupuleusement respecté, *Kata* annoncé à haute voix, salut au début et à la fin du *Kata* ;
- Concentration : être focalisé sur le travail du *Kata* ;
- Équilibre et stabilité : positions bien marquées ; bassin, colonne vertébrale, nuque et épaules bien contrôler ; maîtrise des déplacements et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée ;
- Rythme et tempo : techniques enchaînées, mouvements lents éventuels, temps morts judicieux ;
- Puissance (*Kime*) : techniques avec impression d'efficacité ;
- Regard : regard déterminé et dans la direction des techniques ou enchaînements ;
- Respiration et *Kiai* : respiration correctement synchronisée avec les techniques et pratiquement inaudible, sauf pour certains *Kata* « respiratoires » ; selon les styles un, deux voire trois *Kiai* ;
- Respect des techniques et du diagramme original (*Embusen*) : *Kata* exécuté dans sa forme originale (respect des positions, techniques et directions préconisées par le style ou l'école) ; seules des variations très minimales sont tolérées, le jury pourra interroger le candidat sur l'origine de la variante.

⇒ Critères d'évaluation de l'UV-Bunkai :

- Connaissance parfaite des explications techniques ;
- Cohérence des *Bunkai* proposés ;
- Réalisme ;
- Distance dans le travail avec partenaire ;
- *Kime* ;
- *Zanshin* ;
- Précision.

⇒ **Critères d'évaluation de l'UV-Kumite (Ju Ippon Kumite, Ju Kumite & Goshindo) :**

- Bonne distance dans les attaques et les défenses. Elles doivent porter et ne pas arriver à bout de course ou à trop grande distance du point visé, ressortir de l'attaque.
- Maîtrise et précision des techniques.
- *Kime* (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- *Zanshin* (disponibilité mentale et concentration) : la concentration doit être maintenue durant tout l'exercice et avec la même intensité ;
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- Attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le *Karaté-Do* en général et le *Kumite* en particulier.
- intensité aussi bien avant qu'après l'attaque ou la défense.
- Travail fluide avec contrôle absolu à tous les niveaux ;
- Aisance dans les déplacements.

⇒ **Critères d'évaluation de l'UV-Mémoire :**

Document écrit :

- Forme : orthographe, syntaxe, vocabulaire technique adéquat (cf. annexe II : lexique japonais-français), structure du texte (introduction, texte principal et paragraphes et/ou chapitres, conclusion, bibliographie y compris sites web et documents électroniques), illustrations (graphiques, images, schémas, etc.), pagination.
- Fond (contenu) : thématique pertinente en lien avec les Arts Martiaux en général et le Karaté-Do en particulier, réflexion(s) & argumentation(s) cohérente(s) et structurée(s) sur base de l'expérience personnelle (pratique en club, stages, compétitions, réflexions personnelles, discussions, etc.) du candidat et de documents divers (livres, articles, internet).
- **Attention aucune forme de plagiat ne sera acceptée !**

Présentation orale :

- Clarté de la présentation des réflexions personnelles du candidat
- Maîtrise du sujet présenté
- Argumentation pertinente

Article 13 – Examen pour l’obtention du 1^{er} DAN (SHODAN)

L’examen du 1^{er} Dan est composé de cinq UV selon la chronologie suivante : UV1 Kihon ; UV2 Kata + UV3 Bunkaï ; UV4 Ju Ippon Kumite & UV5 Ju Kumite. Chaque UV est notée sur 20 points, le total de l’examen s’élève à 100 points.

Les candidats doivent obligatoirement se présenter avec un **Karaté-Gi Kata** et une **ceinture marron**.

UV1A-B-C : KIHON du 1^{er} Dan => /20 points

L’épreuve du *Kihon* est composée de trois parties sous une seule note et comporte des *Tsuki Waza* (*Uke, Tsuki, Uchi* – UV1A), des *Keri Waza* (UV1B) et un travail multidirectionnel (UV1C). Le candidat fera trois pas vers l’avant comptés par la CGDE pour les *Tsuki Waza* et les *Keri Waza* ; ensuite demi-tour (*Mawate Gedan Barai*) et trois pas sans compter pour *Tsuki Waza* et *Keri Waza*.

UV1A : TSUKI WAZA

Les départs se font en *Gedan Barai – Zen Kutsu Dachi*.

1. San Ren Zuki ou San Bon Zuki (Jodan – Chudan – Chudan).
2. Age Uke – Gyaku Zuki (Chudan).
3. Uchi Ude Uke ou Chudan Uke – Kizami Zuki (Jodan) – Gyaku Zuki (Chudan).
4. Soto Ude Uke ou Uchi Uke – Yoko Empi Uchi ou Hiji Atte (Kiba Dachi ou Shiko Dachi en Yori Ashi) – Uraken Uchi (Jodan même bras et revenir en Zen Kutsu Dachi ou Sanchin Dachi).
5. Gedan Barai – Uraken Uchi (Jodan même bras) – Gyaku Zuki (Chudan).

UV1B : KERI WAZA

Les *Mawate* se font en *Gedan Barai – Ju Kamae*, tout en restant en *Zen Kutsu Dachi*.

1. Yoko Geri/Sokuto Geri Kekomi (Chudan en Kiba Dachi ou Shiko Dachi) déplacement croisement par derrière ou par devant, ou juxtaposition du pied arrière au pied avant (pas chassé) sont admis.
2. Mae Geri (Chudan) + Mawashi Geri (Chudan ou Jodan).
3. Mawashi Geri (Chudan ou Jodan) + Ushiro Geri (Chudan).
4. Mae Geri (Chudan) – Yoko Geri/Sokuto Geri Kekomi (Gedan, Chudan ou Jodan à 90°).
5. Shuto Uke ou Kake Uke (Chudan en Neko Ashi Dachi ou Kokutsu Dachi) – Jun Geri – Kizami Mae Geri (Chudan) – Gyaku Nukite (Chudan en Zen Kutsu Dachi).

UV1C : KIHON MULTIDIRECTIONNEL

Le travail multidirectionnel (*Yori Ashi*) se fait à partir de la position de départ, *Gedan Barai – Ju Kamae* en *Zen Kutsu Dachi*. Le candidat exécute trois fois l’enchaînement à partir de la garde à gauche (*Hidari Kamae*). Retour en *Yoï* et ensuite, trois fois le même exercice à partir de la garde à droite (*Migi Kamae*).

1. Age Uke (*Mawari Ashi* : déplacement de la jambe arrière à 45°-90° vers l’intérieur) – Gyaku Zuki Chudan – Kizami Mawashi Geri (*Surikonde* ou *Tsugi Ashi*).
2. Gedan Kake Uke (*Mawari Ashi* : déplacement de la jambe arrière à 45°-90° vers l’extérieur) – Shuto Uchi Jodan – Gyaku Haito Uchi Jodan.
3. Soto Uke (*Ushiro Mawari Ashi* : déplacement de la jambe avant à 45°-90° vers l’intérieur) – Uraken Uchi Chudan – Gyaku Zuki Chudan.

Remarque

En fonction des capacités des candidats, les *Mawashi Geri* et *Yoko Geri/Sokuto Geri* peuvent être exécutés au niveau *Gedan* mais la trajectoire doit être techniquement correcte (respect de l’armement, de l’engagement de la hanche et du retour).

UV2 : KATA du 1^{er} Dan => /20 points

L’épreuve des *Kata* comporte l’exécution de **trois Kata**. Le candidat fera d’abord les deux *Kata* de base imposés et ensuite le *Kata* supérieur libre ou *Tokui Kata* choisi dans la liste officielle WKF (cf. annexe I).

Les deux *Kata* de base seront tirés au sort au moment de l’enregistrement du candidat et imposés, selon les styles, parmi les *Kata Pinan* ou *Heian* ou *Taikyoku/Gekisaidai*.

Le candidat annonce, au moment de l’enregistrement, son *Kata* supérieur libre ou *Tokui Kata* choisi dans la liste officielle WKF (cf. annexe 1).

UV3 : BUNKAÏ du 1^{er} Dan => /20 points

Pour le 1^{er} Dan, le travail du *Bunkaï* est une recherche pragmatique du sens à donner au *Kata* comme forme technique. Il s'agit de démontrer une application simple et logique des séquences du *Kata* en respectant la forme technique du *Kata*.

Le candidat sera invité à présenter, avec un partenaire choisi parmi les candidats, **deux *Bunkaï* pour chaque *Kata* présenté** (deux *Kata* de base et un *Tokui Kata*). Le candidat démontrera d'abord lentement sa séquence du *Kata* ainsi que son *Bunkaï* correspondant tout en les expliquant oralement. Ensuite, le candidat présentera à vitesse réelle son *Bunkaï*. Le candidat procédera de la même manière pour les **six séquences des *Kata* et ses six *Bunkaï***.

UV4 : JU IPPON KUMITE du 1^{er} Dan => /20 points

Le *Kumite* est l'application pratique des principes issus du *Kihon* et du *Kata* tout en tenant compte du caractère plus ou moins imprévisible des réactions de l'adversaire et trouver des solutions afin de présenter un travail harmonieux et efficace. Il ne s'agit pas de vaincre l'autre comme en compétition, mais bien de démontrer, de façon riche et créative, son panel technique de défense et de contre-attaques. Le contrôle gestuel est très important : tout manque de contrôle sera sévèrement sanctionné.

Face à face, les deux candidats, *Tori* (attaquant) et *Uke* (défenseur), sont en position de combat en *Ju Kamae*. La CDGE détermine le côté, gauche ou droite, de la première attaque. *Tori* annonce la technique et le niveau (*Jodan* ou *Chudan*) avant d'attaquer selon l'ordre des techniques de 1 à 7 définies ci-dessous). Après chaque attaque/défense, *Tori* et *Uke* se remettent en *Ju Kamae* dans leur position actuelle (pas revenir au centre et pas revenir en *Yoi*).

Les attaques imposées sont les suivantes :

1. Oi Zuki/Jun Zuki Jodan
2. Oi Zuki/Jun Zuki Chudan
3. Mae Geri Chudan
4. Mawashi Geri Chudan ou Jodan
5. Yoko Geri/Sokuto Geri Chudan
6. Ushiro Geri Chudan
7. Ura Mawashi Geri Jodan ou Chudan (jambe arrière)

Remarques :

- *Tori* attaque toujours avec la jambe ou le bras arrière.
- Les déplacements d'*Uke* peuvent être effectués selon des angles différents.
- Les blocages et les ripostes d'*Uke* sont libres mais *Uke* doit faire preuve de créativité (une seule répétition de blocage et de riposte possible).

UV5 : JU KUMITE du 1^{er} Dan => /20 points

Le *Ju Kumite* est un assaut libre et souple non réglementé avec protections obligatoires (gants, protège-dents, protèges pieds). Pour l'examen de grade *Dan*, il permet de juger la maîtrise technique des postulants. Il ne s'agit pas d'un combat arbitré (comme en compétition). Les candidats feront **deux combats de 1 minute 30 secondes**.

Article 14 – Examen pour l’obtention du 2^{ème} DAN (NIDAN)

L’examen du 2^{ème} Dan est composé de cinq UV selon la chronologie suivante : UV1 Kihon ; UV2 Kata + UV3 Bunkaï ; UV4 Ju Ippon Kumite & UV5 Ju Kumite. Chaque UV est notée sur 20 points, le total de l’examen s’élève à 100 points.

UV1A-B-C : KIHON du 2^{ème} Dan => /20 points

L’épreuve du *Kihon* est composée de trois parties sous une seule note et comporte des *Tsuki Waza* (*Uke, Tsuki, Uchi* – UV1A), des *Keri Waza* (UV1B) et un travail multidirectionnel (UV1C). Le candidat fera trois pas vers l’avant comptés par la CGDE pour les *Tsuki Waza* et les *Keri Waza* ; ensuite, trois pas sans compter pour *Tsuki Waza* et *Keri Waza*. Attention, pas de demi-tour (*Mawate Gedan Barai*) sauf pour le premier enchaînement (*Oi Zuki* – *Uraken Uchi*).

UV1A : TSUKI WAZA

Les départs se font en *Gedan Barai* – *Zen Kutsu Dachi*.

1. *Oi Zuki*/*Jun Zuki* (*Chudan*) – *Uraken Uchi* (*Jodan* même bras) en avançant.
2. *Age Uke* – *Gyaku Zuki* (*Chudan*) en avançant et en reculant.
3. *Uchi Ude Uke* ou *Chudan Uke* - *Kizami Zuki* (*Jodan*) – *Gyaku Zuki* (*Chudan*) en avançant et en reculant.
4. *Soto Ude Uke* – *Yoko Empi Uchi* ou *Hijio Atte* (*Kiba Dachi* ou *Shiko Dachi* en *Yori Ashi*) – *Uraken Uchi* (*Jodan* même bras et revenir en *Zen Kutsu Dachi* ou *Sanchin Dachi*) en avançant et en reculant.
5. *Gedan Barai* – *Uraken Uchi* (*Jodan* même bras) – *Gyaku Zuki* (*Chudan*) en avançant et en reculant.

UV1B : KERI WAZA

Les *Mawate* se font en *Gedan Barai* – *Ju Kamae*, tout en restant en *Zen Kutsu Dachi*.

Selon les styles en *Zen Kutsu Dachi* – *Sanchin Dachi* – *Moto Dachi* – *Hanmi Kamae*

1. *Mae Geri* (*Chudan*) – *Mawashi Geri* (*Chudan* ou *Jodan* dans la même direction – même jambe et sans reposer).
2. *Mawashi Geri* (*Chudan* ou *Jodan*) – *Yoko Geri*/*Sokuto Geri* (*Chudan* ou *Jodan* dans la même direction - même jambe et sans reposer).
3. *Mawashi Geri* (*Chudan* ou *Jodan*) – *Ura Mawashi Geri* (*Chudan* ou *Jodan* dans la même direction - même jambe avec ou sans battue – passer complètement la cible).
4. *Mae Geri* (*Chudan*) – *Ushiro Geri* (*Chudan* arrière même jambe et reposer la jambe devant).
5. *Shuto Uke* ou *Kake Uke* (*Chudan* en *Neko Ashi Dachi* ou *Kokutsu Dachi*) – *Jun Geri* – *Kizami Mae Geri* (*Chudan* en *Zen Kutsu Dachi*) – *Gyaku Nukite* (*Chudan* en *Zen Kutsu Dachi*).

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des *Mawashi Geri* et *Yoko Geri*/*Sokuto Geri*. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau *Gedan* si la trajectoire est techniquement correcte (respect de l’armement, de l’engagement de la hanche et du retour).

UV1C : KIHON MULTIDIRECTIONNEL

Le travail multidirectionnel (*Yori Ashi*) se fait à partir de la position de départ, *Gedan Barai* – *Ju Kamae* en position libre (*Fudo Dachi*, *Zen Kutsu Dachi*, etc.). Le candidat commence l’épreuve en garde à gauche (*Hidari Ju Kamae*) et revient en *Yoï* après l’exécution du premier enchaînement. Il refait ensuite le même enchaînement en garde à droite (*Migi Ju Kamae*) et revient en *Yoï*. Idem pour le deuxième enchaînement.

1. *Uchi Uke* (*Ushiro Mawari Ashi* : déplacement de la jambe avant à 45°-90° vers l’extérieur) – *Kizami Zuki* *Jodan* – *Gyaku Zuki* *Chudan* + *Soto Uke* (*Mawari Ashi* : déplacement de la jambe arrière à 45°-90° vers l’extérieur) – *Uraken Uchi* *Jodan* – *Gyaku Zuki* *Chudan*.
2. *Shuto Uke* (*Mawari Ashi* : déplacement de la jambe avant à 45°-90° vers l’intérieur) – *Kizami Mae Geri* *Chudan* – *Gyaku Nukite* *Chudan* + *Gedan Kake Uke* (*Ushiro Mawari Ashi* : déplacement de la jambe avant à 45°-90° vers l’extérieur) – *Shuto Uchi* *Jodan* – *Gyaku Haito Uchi*.

UV2 : KATA du 2^{ème} Dan => /20 points

Cette épreuve comporte l’exécution de **trois Kata**. Le candidat fera d’abord le *Kata* de base imposé, ensuite les deux *Kata* supérieurs libres ou *Tokui Kata* choisis dans la liste officielle WKF (cf. annexe I).

Le *Kata* de base sera tiré au sort au moment de l’enregistrement du candidat et imposé, selon les styles, parmi les *Kata Pinan* ou *Heain* ou *Taikyoku/Gekisaidai*.

Le candidat annonce, au moment de l’enregistrement, ses deux *Kata* supérieurs libres ou *Tokui Kata*. Ces deux *Tokui Kata* seront différents de celui présenté lors du passage de grade précédent.

UV3 : BUNKAÏ du 2^{ème} Dan => /20 points

Pour le 2^{ème} Dan, les propositions de *Bunkaï* doivent être réalistes tout en respectant toujours la forme technique du *Kata*.

Le candidat sera invité à présenter, avec un partenaire choisi parmi les candidats, **deux *Bunkaï* pour chaque *Kata* présenté** (un *Kata* de base et deux *Tokui Kata*). Le candidat démontrera d'abord lentement sa séquence du *Kata* ainsi que son *Bunkaï* correspondant tout en les expliquant oralement. Ensuite, le candidat présentera en vitesse réelle son *Bunkaï*. Le candidat procédera de la même manière pour les **six séquences des *Kata*** et ses **six *Bunkaï***.

UV4 : JU IPPON KUMITE du 2^{ème} Dan => /20 points

Le *Kumite* du 2^{ème} Dan accentue le travail d'adaptation face au caractère plus ou moins imprévisible des réactions de l'adversaire pour trouver des solutions fluides et efficaces. Il ne s'agit pas de vaincre l'autre comme en compétition, mais bien de démontrer, de façon riche et créative, son panel technique de défense et de contre-attaques. Le contrôle gestuel est très important : tout manque de contrôle sera sévèrement sanctionné.

Face à face, les deux candidats, *Tori* (attaquant) et *Uke* (défenseur), sont en position de combat en *Ju Kamae*. *Tori* choisit librement cinq attaques parmi les sept imposées ainsi que le côté (gauche ou droite) de l'attaque. *Tori* annoncera uniquement le niveau de l'attaque ; la technique ne sera donc plus annoncée. Après chaque attaque/défense, *Tori* et *Uke* se remettent en *Ju Kamae* dans leur position actuelle (pas revenir au centre et pas revenir en *Yoi*).

Les techniques imposées sont les suivantes :

1. Oi Zuki/Jun Zuki Jodan
2. Oi Zuki/Jun Zuki Chudan
3. Mae Geri Chudan
4. Mawashi Geri Chudan ou Jodan
5. Yoko Geri/Sokuto Geri Chudan
6. Ushiro Geri Chudan
7. Ura Mawashi Geri Jodan ou Chudan (jambe arrière)

Remarques :

- *Tori* attaque toujours avec la jambe ou le bras arrière.
- Les déplacements d'*Uke* peuvent être effectués selon des angles différents.
- Les blocages et les ripostes d'*Uke* sont libres mais *Uke* doit faire preuve de créativité (attention, aucune répétition de blocage et de riposte).

UV5 : JU KUMITE du 2^{ème} Dan => /20 points

Le *Ju Kumite* est un assaut libre et souple non réglementé avec protections obligatoires (gants, protège-dents & protèges pieds). Pour l'examen de grade *Dan*, il permet de juger la maîtrise technique des postulants. Il ne s'agit pas d'un combat arbitré (comme en compétition). Les candidats feront **deux combats de 1 minute 30 secondes**.

Article 15 – Examen pour l'obtention du 3^{ème} DAN (SANDAN)

L'examen du 3^{ème} Dan est composé de cinq UV selon la chronologie suivante : UV1 Kihon ; UV2 Kata + UV3 Bunkaï ; UV5 Goshindo & UV4 Ju Kumite. Chaque UV est notée sur 20 points, le total de l'examen s'élève à 100 points.

UV1 : KIHON du 3^{ème} Dan => /20 points

Le candidat doit créer **trois enchaînements** d'au moins **six techniques** avec déplacements en avant, en arrière & latéraux, dont :

- 1 à dominante Tsuki - Uke – Uchi Waza
- 1 à dominante Keri Waza
- 1 à dominante Tsuki – Keri – Uchi Waza

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un seul adversaire, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence. Le candidat doit pouvoir exécuter ces différents enchaînements :

- seul lentement à gauche et à droite
- seul rapide à gauche et à droite
- application lente et rapide, à gauche ou à droite selon le choix du candidat

Lors du déroulement de l'examen, ces enchaînements seront demandés dans un ordre aléatoire par la CDGE. Exemple pour l'enchaînement à dominante Keri Waza :

- application avec son partenaire à gauche ou à droite, selon le choix du candidat
- seul vitesse à gauche
- seul ralenti à droite

Wado-Ryu : présentation de trois Kihon-Kumite entre le 1 et le 5, choisis par le représentant Wado-Ryu du jury.

UV2 : KATA du 3^{ème} Dan => /20 points

Cette épreuve comporte l'exécution de trois *Kata*. Le candidat fera d'abord le *Kata* de base imposé, ensuite les deux *Kata* supérieurs libres ou *Tokui Kata* choisis dans la liste officielle WKF (cf. annexe I).

Le *Kata* de base sera tiré au sort au moment de l'enregistrement du candidat et imposé, selon les styles, parmi les *Kata Pinan* ou *Heian* ou *Taikyoku/Gekisaidai*.

Le candidat annonce, au moment de l'enregistrement, ses deux *Kata* supérieurs libres ou *Tokui Kata*. Ces deux *Tokui Kata* seront différents de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

UV3 : BUNKAÏ du 3^{ème} Dan => /20 points

Pour le 3^{ème} Dan, le travail du *Bunkaï* devrait davantage inclure une recherche d'efficacité. Dans cette vision, chaque proposition de *Bunkaï* peut être conclue par une action décisive tout en respectant la forme technique du *Kata*.

Le candidat sera invité à présenter, avec son partenaire, **trois *Bunkaï* pour chaque *Kata* présenté** (un *Kata* de base et deux *Kata supérieurs*). Il démontrera d'abord lentement sa séquence du *Kata* ainsi que son *Bunkaï* correspondant tout en les expliquant oralement. Ensuite, il présentera à vitesse réelle son *Bunkaï*. Le candidat procédera de la même manière pour les **neuf séquences** des *Kata* et ses **neuf *Bunkaï***.

UV4 : GOSHINDO du 3^{ème} Dan => /20 points

Trois applications différentes de techniques de défense avec explications en situation de combat réel (self-défense) envisageant, hormis les techniques de karaté classique, aussi des techniques sur saisie, étranglement, attaque au couteau, etc.

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du responsable de Jury.

UV5 : JU KUMITE du 3^{ème} Dan => /20 points

Pour l'examen de grade *Dan*, il permet de juger la maîtrise technique des postulants. Il ne s'agit pas d'un combat arbitré (comme en compétition). Les candidats feront **deux combats de 1 minute 30** avec gants, protège-dents & protèges pieds obligatoires.

Article 16 – Examen pour l’obtention du 4^{ème} DAN (YONDAN)

L’examen du 4^{ème} Dan est composé de cinq UV selon la chronologie suivante : UV1 Kihon ; UV2 Kata + UV3 Bunkaï ; UV4 Goshindo & UV5 Ju Kumite. Chaque UV est notée sur 20 points, le total de l’examen s’élève à 100 points.

UV1 : KIHON du 4^{ème} Dan => /20 points

Le candidat doit créer **trois enchaînements** d’au moins **huit techniques** avec déplacements en avant, en arrière & latéraux, dont :

- 1 à dominante Tsuki – Uke – Uchi Waza
- 1 à dominante Keri Waza
- 1 à dominante Tsuki – Keri – Uchi Waza

L’enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un seul adversaire, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence. Le candidat doit pouvoir exécuter ces différents enchaînements :

- seul lentement à gauche et à droite
- seul rapide à gauche et à droite
- application lente et rapide, à gauche ou à droite selon le choix du candidat

Lors du déroulement de l’examen, ces enchaînements seront demandés dans un ordre aléatoire par un des membres de la Commission des Grades. Exemple pour l’enchaînement à dominante Keri Waza :

- application avec son partenaire à gauche ou à droite selon le choix du candidat
- vitesse à gauche
- ralenti à droite

Wado-Ryu : présentation de quatre Kihon-Kumite entre le 1 et le 7, choisis par le représentant Wado-Ryu du jury.

UV2 : KATA du 4^{ème} Dan => /20 points

Cette épreuve comporte l’exécution de trois *Kata*. Le candidat fera d’abord le *Kata* de base imposé, ensuite les deux *Kata* supérieurs libres ou *Tokui Kata* choisis dans la liste officielle WKF (cf. annexe I).

Le *Kata* de base sera tiré au sort au moment de l’enregistrement du candidat et imposé, selon les styles, parmi les *Kata Pinan ou Heian ou Taikyoku/Gekisaidai*.

Le candidat annonce, au moment de l’enregistrement, ses deux *Kata* supérieurs libres ou *Tokui Kata*. Ces deux *Tokui Kata* seront différents de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

UV3 : BUNKAÏ du 4^{ème} Dan => /20 points

Pour le 4^{ème} Dan, le travail du *Bunkaï* doit être l’expression d’une recherche avancée en termes d’efficacité. Chaque *Bunkaï* doit proposer une action décisive en guise de finalisation tout en respectant la forme technique du *Kata*.

Le candidat sera invité à présenter, avec son partenaire, **trois *Bunkaï* pour chaque *Kata* présenté** (un *Kata* de base et deux *Kata supérieurs*). Le candidat démontrera d’abord lentement sa séquence du *Kata* ainsi que son *Bunkaï* correspondant tout en les expliquant oralement. Ensuite, le candidat présentera en vitesse réelle son *Bunkaï*. Le candidat procédera de la même manière pour les **neuf séquences** des *Kata* et ses **neuf *Bunkaï***.

UV4 : GOSHINDO du 4^{ème} Dan => /20 points

Cinq applications différentes de techniques de défense avec explications en situation de combat réel (self-défense) envisageant, hormis les techniques de karaté classique, aussi des techniques sur saisie, étranglement, attaque au couteau, etc...

La présentation de ces applications de self-défense s’exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du responsable de Jury.

UV5 : JU KUMITE du 4^{ème} Dan => /20 points

Pour l’examen de grade *Dan*, il permet de juger la maîtrise technique des postulants. Il ne s’agit pas d’un combat arbitré (comme en compétition). Les candidats feront **deux combats de 1 minute 30** avec gants, protège-dents & protèges pieds obligatoires.

Article 17 – Examen pour l’obtention du 5^{ème} DAN (GODAN)

L’examen du 5^{ème} Dan est composé de cinq UV selon la chronologie suivante : UV1 Kihon ; UV2 Kata + UV3 Bunkaï ; UV4 Goshindo & UV5 Ju Kumite. Chaque UV est notée sur 20 points, le total de l’examen s’élève à 100 points.

Sur base du formulaire *ad hoc* téléchargeable sur le site www.ffkama-officiel.be, le candidat devra envoyer son CV par courrier électronique au secrétariat CDGE.

UV1 : KIHON du 5^{ème} Dan => /20 points

Le candidat doit créer **deux enchaînements de 10 Tokui Waza** différents avec déplacements en avant, en arrière & latéraux composés de Tsuki – Uchi – Keri Waza.

L’enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un ou deux adversaires, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Il n’y a pas de présentation symétrique. Le candidat présente seul son enchaînement une fois lentement et une fois rapidement, puis l’application de cet enchaînement avec un ou deux partenaires une fois lentement et une fois rapidement.

Le responsable de Jury pourra demander au candidat la répétition de ces enchaînements pour des explications.

Wado-Ryu : présentation de cinq Kihon-Kumite entre le 1 et le 10, choisis par le représentant Wado-Ryu du jury.

UV2 : KATA du 5^{ème} Dan => /20 points

Cette épreuve comporte l’exécution de **trois Kata**. Le candidat fera d’abord le *Kata* de base imposé, ensuite les deux *Kata* supérieurs libres ou *Tokui Kata* choisis dans la liste officielle WKF (cf. annexe I).

Le *Kata* de base sera tiré au sort au moment de l’enregistrement du candidat et imposé, selon les styles, parmi les *Kata Pinan ou Heian ou Taikyoku/Gekisaidai*.

Le candidat annonce, au moment de l’enregistrement, ses deux *Kata* supérieurs libres ou *Tokui Kata*. Ces deux *Tokui Kata* seront différents de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

UV3 : BUNKAÏ du 5^{ème} Dan => /20 points

Pour le 5^{ème} Dan, le travail du *Bunkaï* doit être l’expression d’une recherche avancée en termes d’efficacité. Chaque *Bunkaï* doit proposer une technique décisive en guise de finalisation tout en respectant la forme technique du *Kata*.

Le candidat sera invité à présenter, avec son partenaire, **trois Bunkaï pour chaque Kata présenté** (un *Kata* de base et deux *Kata supérieurs*). Le candidat démontrera d’abord lentement sa séquence du *Kata* ainsi que son *Bunkaï* correspondant tout en les expliquant oralement. Ensuite, le candidat présentera en vitesse réelle son *Bunkaï*. Le candidat procédera de la même manière pour les **neuf séquences** des *Kata* et ses **neuf Bunkaï**.

UV4 : GOSHINDO du 5^{ème} Dan => /20 points

Cinq applications différentes de techniques de défense en situation de combat réel (Goshindo) en envisageant hormis les techniques de karaté classiques, aussi des techniques sur saisie, étranglement, coup de poings type boxe, attaque avec armes blanches diverses...

Les techniques doivent être expliquées à la Commission. La présentation de ces applications de self défense s’exécute immédiatement à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du responsable de Jury.

UV5 : KUMITE « MARTIAL » du 5^{ème} Dan => /20 points

Pour l’examen de grade *Dan*, il permet de juger la maîtrise technique des postulants. Il ne s’agit pas d’un combat arbitré (comme en compétition). Au contraire, il s’agit d’un **combat fluide & souple** avec partenaire pouvant inclure un travail classique de percussions (Tsuki, Uchi, Keri Waza) mais aussi des techniques interdites en Shiaï (Hiza Geri, Empi Uchi, etc.) ainsi que des clés (Kwansetsu Waza). Les candidats feront **un combat de 2 minutes** avec gants, protège-dents & protèges pieds obligatoires.

Article 18 – Examen pour l’obtention du 6^{ème} DAN (ROKUDAN)

L’examen du 6^{ème} Dan est composé de cinq UV selon la chronologie suivante : UV1 Mémoire, UV2 Kihon ; UV3 Kata + UV4 Bunkai-Goshindo & UV5 Ju Kumite. Chaque UV est notée sur 20 points, le total de l’examen s’élève à 100 points.

UV1 : MÉMOIRE du 6^{ème} Dan => /20 points

Le candidat devra rédiger et soutenir une thèse d’une dizaine de pages sur son expérience et sa pratique. Le choix de la thématique est libre et peut être en lien ou indépendant de la prestation technique. Ce travail personnel peut aborder tous les aspects du Karaté-Do et des Arts Martiaux en général : les aspects techniques, pédagogiques, historiques, culturels et éthiques de la pratique ; la compétition, les traditions martiales, etc.

Le candidat présentera son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée ne peut excéder 10 minutes.

UV2 : KIHON du 6^{ème} Dan => /20 points

Un enchaînement de 15 Tokui Waza différents avec déplacements en avant, en arrière & latéraux composés de Tsuki – Uchi – Keri Waza. L’enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un ou deux adversaires, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Il n’y a pas de présentation symétrique. Le candidat présente seul son enchaînement une fois lentement et une fois rapidement, puis l’application de cet enchaînement avec un ou deux partenaires une fois lentement et une fois rapidement.

Le responsable de Jury pourra demander au candidat la répétition de cet enchaînement pour des explications.

Wado-Ryu : présentation de cinq Kihon-Kumite entre le 1 et le 10, choisis par le représentant Wado-Ryu du jury.

UV3 : KATA du 6^{ème} Dan => /20 points

Cette épreuve comporte l’exécution de **trois Kata**. Le candidat fera d’abord le *Kata* de base imposé, ensuite les deux *Kata* supérieurs libres ou *Tokui Kata* choisis dans la liste officielle WKF (cf. annexe I).

Le *Kata* de base sera tiré au sort au moment de l’enregistrement du candidat et imposé, selon les styles, parmi les *Kata Pinan ou Heian ou Taikyoku/Gekisaidai*.

Le candidat annonce, au moment de l’enregistrement, ses deux *Kata* supérieurs libres ou *Tokui Kata*. Ces deux *Tokui Kata* seront différents de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

UV4 : BUNKAÏ-GOSHINDO du 6^{ème} Dan => /20 points

Pour le 6^{ème} Dan, le travail fluide & souple avec *Kime* du *Bunkai* doit être l’expression d’une véritable recherche personnelle et d’une approche originale tout en proposant une vision *Goshindo*.

Les applications du *Kata* envisageront, hormis les techniques classiques de Karaté, aussi des techniques sur saisie, étranglement, coup de poings type boxe, attaque avec armes blanches diverses... Chaque *Bunkai* doit proposer une technique décisive en guise de finalisation tout en respectant au plus près la forme technique du *Kata*.

Le candidat sera invité à présenter, avec son (ses) partenaire(s), **TOUS les Bunkai de l’un des deux Kata supérieurs libres (Tokui Kata)**. Le candidat démontrera d’abord lentement sa séquence du *Kata* ainsi que son *Bunkai* correspondant tout en les expliquant oralement. Ensuite, le candidat présentera en vitesse réelle son *Bunkai*.

UV5 : KUMITE « MARTIAL » du 6^{ème} Dan => /20 points

Pour l’examen de grade *Dan*, il permet de juger la maîtrise technique des postulants. Il ne s’agit pas d’un combat arbitré (comme en compétition). Au contraire, il s’agit d’un **combat fluide & souple** avec partenaire pouvant inclure un travail classique de percussions (Tsuki, Uchi, Keri Waza) mais aussi des techniques interdites en Shiaï (Hiza Geri, Empi Uchi, etc.) ainsi que des clés (Kwansetsu Waza). Les candidats feront **un combat de 2 minutes** avec gants, protège-dents & protèges pieds obligatoires.

Article 19 – Examen pour l’obtention du 7^{ème} DAN (SHICHIDAN) & du 8^{ème} DAN (HACHIDAN)

L’examen des 7^{ème} Dan & 8^{ème} Dan consiste en la défense d’un mémoire accompagnée de trois parties basées sur la connaissance technique du *Karaté-Do* et comporte quatre UV selon la chronologie suivante : UV1 Mémoire, UV2 Kihon, UV3 Kata + UV4 Bunkai-Goshindo-Kumite. Chaque UV est notée sur 25 points, le total de l’examen s’élève à 100 points.

UV1 : MÉMOIRE du 7^{ème} Dan & 8^{ème} Dan => /25 points

Le candidat devra rédiger et soutenir une thèse d’une dizaine de pages sur son expérience et sa pratique. Le choix de la thématique est libre et peut être en lien ou indépendant de la prestation technique. Ce travail personnel peut aborder tous les aspects du *Karaté-Do* et des Arts Martiaux en général : les aspects techniques, pédagogiques, historiques, culturels et éthiques de la pratique ; la compétition, les traditions martiales, etc.

Le candidat présentera son mémoire devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée ne peut excéder 10 minutes.

UV2 : KIHON du 7^{ème} Dan & 8^{ème} Dan => /25 points

Exécution, explication et justification d’une prestation personnelle d’une durée de 10 min maximum sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du *Karaté-Do*. Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

UV3 : KATA du 7^{ème} Dan & 8^{ème} Dan => /25 points

Le candidat doit présenter **trois Tokui Kata** de la liste officielle WKF (cf. annexe I). À ce niveau, l’évaluation porte sur l’évolution du candidat. De ce fait, ces trois *Kata* peuvent être repris parmi ceux présentés lors des passages de grades précédents ou peuvent être différents.

UV4 : BUNKAÏ-GOSHINDO-KUMITE du 7^{ème} Dan & 8^{ème} Dan => 25 points

Pour le 7^{ème} Dan, le travail fluide & souple avec *Kime* du *Bunkaï* doit être l’expression d’une véritable évolution personnelle et d’une approche originale tout en proposant une vision *Goshindo*. En effet, les applications du *Kata* envisageront, hormis les techniques classiques de *Karaté*, aussi des techniques sur saisie, étranglement, coup de poings type boxe, attaque avec armes blanches diverses... Chaque *Bunkaï* doit proposer une technique décisive en guise de finalisation tout en respectant au plus près la forme technique du *Kata*.

Le candidat sera invité à présenter librement, avec son (ses) partenaire(s), **au moins quatre applications en combat de différentes séquences (*Bunkaï*) par *Kata* supérieur libre (*Tokui Kata*)**.

REMARQUE :

La CDGE peut exceptionnellement attribuer à certains candidats remarquables (cf. les trois conditions pour les 9^{ème} Dan & 10^{ème} Dan), mais aussi en fonction de l’état de santé du *Karatéka* concerné, le haut grade de **8^{ème} Dan à titre honorifique** sans exiger la présentation d’un examen formel. Dans ce cas, le candidat sera personnellement averti et invité à une session d’examens pour recevoir, en *Karaté-Gi* le diplôme officiel correspondant avec la signature du Président de la FFKAMA et celle du Président de la CDGE.

Article 20 – Promotion 9^{ème} DAN (KYUDAN) & 10^{ème} DAN (JUDAN)

C'est le Président de la CDGE, après concertation avec le CA de la FFKAMA, qui propose la promotion extraordinaire de certains pratiquants remarquables aux grades exceptionnels et honorifiques de 9^{ème} Dan et de 10^{ème} Dan. Ces promotions sont validées par un vote à la majorité du CA (½ CA+1) et de la CDGE (½ CDGE+1).

En cas de décision majoritaire favorable (½ CA+1 et ½ CDGE+1), le (la) lauréat(e) sera averti(e) personnellement par voie postale ou électronique et sera invité(e) à se présenter en Karaté-Gi lors de la session d'examens concernée pour y recevoir un diplôme officiel de grade *Dan* FFKAMA signé par le Président de la FFKAMA et le Président de la CDGE attestant ce niveau exceptionnel.

Conformément à l'article 7 (âges et intervalles de temps de pratique) du présent règlement, l'accès à ces grades très élevés n'est possible que sur proposition de la CDGE et ne concernent que des *Karatéka* qui répondent aux **conditions suivantes** :

1°) Âge et intervalle de temps :

Grades honorifiques	Âge minimum	Intervalle de temps et durée de pratique
9 ^{ème} Dan (Kyudan)	65 ans	8 ^{ème} Dan depuis 9 ans au moins et 50 ans de pratique
10 ^{ème} Dan (Judan)	75 ans	9 ^{ème} Dan depuis 10 ans au moins et 60 ans de pratique

2°) De plus, ces grades honorifiques concernent des pratiquants remarquables qui peuvent justifier d'une longue carrière jalonnée d'accomplissements hors du commun sur le plan sportif et martial :

- médaille(s) aux championnats du Monde WKF ;
- médaille(s) des championnats d'Europe EKF ;
- champion de Belgique FBK à partir de cadets ;
- publications martiales ;
- distinctions communales, provinciales & nationales, telles que mérite sportif communal, croix de l'ordre de Léopold, etc.

3°) En outre, cette carrière devra également démontrer un investissement pour la cause et/ou le développement du *Karaté-Do* au travers d'une multitude de fonctions occupées, regroupées en deux catégories :

- la fonction de responsable/instructeur d'un cercle affilié à la FFKAMA depuis au moins 30 ans, à savoir :
 - ⊙ formation de ceintures noires ;
 - ⊙ formation de champions nationaux et/ou internationaux ;
 - ⊙ formation d'arbitres nationaux et/ou internationaux ;
 - ⊙ formation de personnes en situation d'handicap ;
 - ⊙ organisation de stages, compétitions, galas, etc. ;
- diverses fonctions fédérales et/ou nationales et/ou internationales exercées, à l'exception de celle de responsable/instructeur de club, durant la carrière du candidat qui représenteront un total d'au moins 30 ans d'investissement, à savoir :
 - ⊙ arbitre/juge européen (EKF) et/ou mondial (WKF) depuis au moins 4 ans ;
 - ⊙ arbitre national (FFKAMA-FBK) actif pendant au moins 10 ans ;
 - ⊙ sélectionneur FBK kata et/ou kumité actif pendant au moins 4 ans ;
 - ⊙ entraîneur FFKAMA kata et kumité actif pendant au moins 4 ans ;
 - ⊙ représentant FFKAMA au niveau international (EKF et/ou WKF) depuis au moins 4 ans ;
 - ⊙ membre du Conseil d'Administration de la FBK actifs pendant au moins 4 ans ;
 - ⊙ membre du Conseil d'Administration de la FFKAMA actifs pendant au moins 4 ans ;
 - ⊙ membre des différentes commissions de la FFKAMA actifs pendant au moins 4 ans (commission des grades, commission d'équivalence, commission pédagogique, commission d'arbitrage, etc.).

Article 21 – Annexe I : liste officielle WKF des Kata

Seuls les *Kata* de la liste officielle WKF pourront être exécutés dans le cadre des examens *Dan* FFKAMA :

1.	Anan	35.	Jiin	69.	Passai
2.	Anan Dai	36.	Jion	70.	Pinan Shodan
3.	Ananko	37.	Jitte	71.	Pinan Nidan
4.	Aoyagi	38.	Juroku	72.	Pinan Sandan
5.	Bassai	39.	Kanchin	73.	Pinan Yondan
6.	Bassai Dai	40.	Kanku Dai	74.	Pinan Godan
7.	Bassai Sho	41.	Kanku Sho	75.	Rohai
8.	Chatanyara Kusanku	42.	Kanshu	76.	Saifa
9.	Chibana No Kushanku	43.	Kishimoto No Kushanku	77.	Sanchin
10.	Chinte	44.	Kousoukun	78.	Sansai
11.	Chinto	45.	Kousoukun Dai	79.	Sanseiru
12.	Enpi	46.	Kousoukun Sho	80.	Sanseru
13.	Fukyugata Ichi	47.	Kururunfa	81.	Seichin
14.	Fukyugata Ni	48.	Kusanku	82.	Seienchin (Seiyunchin)
15.	Gankaku	49.	Kyan No Chinto	83.	Seipai
16.	Garyu	50.	Kyan No Wanshu	84.	Seiryu
17.	Gekisai (Geksai) 1	51.	Matsukaze	85.	Seishan
18.	Gekisai (Geksai) 2	52.	Matsumura Bassai	86.	Seisan (Sesan)
19.	Gojushiho	53.	Matsumura Rohai	87.	Shiho Kousoukun
20.	Gojushiho Dai	54.	Meikyo	88.	Shinpa
21.	Gojushiho Sho	55.	Myojo	89.	Shinsei
22.	Hakucho	56.	Naifanchin Shodan	90.	Shisochin
23.	Hangetsu	57.	Naifanchin Nidan	91.	Sochin
24.	Haufa (Haffa)	58.	Naifanchin Sandan	92.	Suparinpei
25.	Heian Shodan	59.	Naihanchi	93.	Tekki Shodan
26.	Heian Nidan	60.	Nijushiho	94.	Tekki Nidan
27.	Heian Sandan	61.	Nipaipo	95.	Tekki Sandan
28.	Heian Yondan	62.	Niseishi	96.	Tensho
29.	Heian Godan	63.	Ohan	97.	Tomari Bassai
30.	Heiku	64.	Ohan Dai	98.	Unshu
31.	Ishimine Bassai	65.	Oyadomari No Passai	99.	Unsu
32.	Itosu Rohai Shodan	66.	Pachu	100.	Useishi
33.	Itosu Rohai Nidan	67.	Paiku	101.	Wankan
34.	Itosu Rohai Sandan	68.	Papuren	102.	Wanshu

Remarque :

Les noms de certains *Kata* sont en double en raison des coutumes d'orthographe de romanisation. Dans plusieurs cas un *Kata* peut être connu selon un nom différent d'un style (Ryu-Ha) à l'autre et dans quelques cas exceptionnels un nom identique de *Kata* peut être un *Kata* tout à fait différent d'un style à l'autre.

Article 22 – Annexe II : lexique japonais-français

⇒ TERMES GÉNÉRAUX :

GYAKU : revers / opposé

HANMI : tourné moitié de face (lit. « Voir la moitié »)

HANTAĪ : changez direction

KAI-MOKU : terminer méditation

KATA : une séquence de techniques de combat codifiée contre un ou plusieurs adversaires imaginaires.

KIHON : des bases (les techniques dans leurs formes les plus basiques)

KIRITSU : se lever

KUMITE : combat (lit. « Réunion des mains »)

MAE : devant

MAWATE : tourner en pivotant autour du pied avant

MOKUSO : méditation en état de conscience

NAORE : retour à la position de départ (position de YOI, par exemple)

OTAGAĪ : élève, disciple

REĪ : le salut

SEIZA : position assise à genoux

SEMPAĪ : senior (ceintures noires les plus gradés du dojo, souvent assistant-professeur)

SENSEĪ : professeur (lit. « Celui qui est né avant »)

SHOMEN : de face, la partie ou mur du devant

TORI : en combat de base, TORI est l'attaquant

UCHI : il y a deux kanjis applicables, vers l'extérieur (ex. : un blocage partant de l'intérieur vers l'extérieur) frapper (lit. « Tirer »)

UKE : en combat de base, UKE se défend (lit. « Recevoir ») technique de blocage

USHIRO : derrière

YAME : arrêtez

YASUME : pause

YOI : prêt, en garde

YOKO : côté

ZANSHIN : état d'alerte et conscience

⇒ SALUT ASSIS : ZAREI

SEIZA : assis sur les genoux

SHOMEN NI REI : saluer le mur d'honneur

SENSEĪ NI REI : saluer le professeur

SEMPAĪ NI REI : saluer les anciens (les élèves les plus gradés)

OTAGAĪ NI REI : saluer les autres élèves

⇒ CORPS : KARADA ou SHINTAI

ASHI : jambe, pied

ATAMA : tête

CHUDAN : partie médiane du corps, région de la poitrine

EMPI ou HIJI : coude

GEDAN : partie inférieure du corps

HAISHU : dos de la main

HAISOKU : dessus du pied

HAITO : sabre de main intérieur

HARA : ventre, centre de gravité du corps

HIDARI : gauche

HIZA ou HITSUITSUI : genou

JODAN : région du visage

KAKATO : talon

KENTOS : articulations métacarpiennes

KERI : pied

KOSHI : balle du pied

KWANSETSU : articulation

MIGI : droite

TE : main
TEISHO : paume de la main
TEKUBI ou KOTE : poignet
UDE : bras

⇒ POSITIONS : DACHI

FUDO DACHI : position équilibrée de combat (entre Zenkutsu et Kokutsu)
HACHIJI DACHI : pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI : position du sablier élargie
HEIKO DACHI : pieds écartés et parallèles
HEISOKU DACHI : pieds l'un contre l'autre
KIBA DACHI : position du cavalier
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI : fente arrière, 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KOSA DACHI ou KAKE DACHI : position pieds croisés
MOTO DACHI : position fondamentale (petit Zenkutsu)
MUSUBI DACHI : talons joints, pointe des pieds écartés
NEKO ASHI DACHI : position du chat
REINOJI DACHI : un pied devant l'autre formant un « L »
SANCHIN DACHI : position dit du « Sablier » ou des trois centres
SHIKO DACHI : position du sumotori
TEÏJI DACHI : un pied devant l'autre formant un « T »
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI : debout sur une jambe
UCHI HACHIJI DACHI : pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI : fente avant, jambe avant fléchie, jambe arrière tendue

⇒ DÉPLACEMENTS : UNSOKU

AYUMI ASHI ou DE ASHI : avancer d'un pas
HIKI ASHI : reculer d'un pas
MAWARI ASHI : déplacement tournant autour du pied avant
OKURI ASHI : double pas
TSUGI ASHI : pas chassé
USHIRO MAWARI ASHI : déplacement tournant autour du pied arrière
YORI ASHI : pas glissé

⇒ TECHNIQUES DE DÉFENSE : UKE WAZA

GEDAN BARAI : défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
HAISHU UKE : défense avec le dos de la main
HEIKO UKE : défense double avec les deux bras parallèles
JODAN AGE UKE : défense haute par un mouvement remontant avec le bras
JUJI UKE ou KOSA UKE : défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE : défense double en écartant
KOKEN UKE : défense avec le poignet
MOROTE UKE : défense double, bras arrière en protection
NAGASHI UKE : défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
OSAE UKE : défense par pression ou immobilisation avec la main
OTOSHI UKE : défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas
SHUTO UKE : défense avec le tranchant de la main
SOTO UDE UKE : défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
SUKUI UKE : défense en puisant
TEISHO UKE : défense avec la paume
UCHI UDE UKE : défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur

⇒ ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

AGE ZUKI : coup de poing remontant
CHOKU ZUKI : coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI : coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
KAGI ZUKI : coup de poing en crochet

KIZAMI ZUKI : coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
 MAETE ZUKI : coup de poing avec le poing avant
 MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI : coup de poing circulaire
 MOROTE ZUKI : coup de poing double au même niveau
 NAGASHI ZUKI : coup de poing avec le poing avant en esquivant
 NUKITE : attaque directe en pique de main
 OÍ ZUKI ou JUN ZUKI : coup de poing en poursuite avec un pas
 TATE ZUKI : coup de poing avec le poing vertical
 URA ZUKI : coup de poing, paume tournée vers le haut
 YAMA ZUKI : coup de poing double, simultanément Jodan et Gedan

⇒ TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

EMPI UCHI ou HIJI UCHI : attaque avec le coude
 HAÏSHU UCHI : attaque avec le dos de la main
 HAÏTO UCHI : attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)
 KOKEN UCHI : attaque avec le dessus du poignet
 SHUTO UCHI : attaque circulaire avec le tranchant de la main
 TEISHO UCHI : attaque avec la paume
 TETSUI UCHI : attaque circulaire avec la main en marteau
 URAKEN UCHI : attaque circulaire avec le dos du poing

⇒ ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

ASHI BARAI : balayage
 FUMIKIRI : coup de pied bas (dans l'idée de couper)
 FUMIKOMI : coup de pied écrasant
 GYAKU (UCHI) MAWASHI GERI : coup de pied circulaire de l'intérieur vers l'extérieur
 HIZA ou HITSUI GERI : coup de genou
 KAKATO GERI : coup de talon de haut en bas
 MAE GERI : coup de pied de face
 MAWASHI GERI : coup de pied circulaire (fouetté)
 MIKAZUKI GERI : coup de pied en croissant
 NAMI GAESHI : coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
 TOBI GERI : coup de pied sauté
 URA MAWASHI GERI : coup de pied en revers tournant
 URA MIKAZUKI GERI : coup de pied en croissant inverse
 USHIRO (URA) MAWASHI GERI : coup de pied en revers tournant par l'arrière
 USHIRO GERI : coup de pied direct vers l'arrière
 USHIRO MAWASHI BARAI : balayage tournant par l'arrière
 YOKO GERI KEAGE : coup de pied latéral remontant
 YOKO GERI KEKOMI ou SOKUTO GERI : coup de pied latéral défonçant (chassé)

⇒ COMPTER EN JAPONAIS de 1 à 10

Un 1 Ichi 一	Six 6 Roku 六
Deux 2 Ni 二	Sept 7 Shichi ou Nana 七
Trois 3 San 三	Huit 8 Hachi 八
Quatre 4 Shi ou Yon 四	Neuf 9 Ku ou Kyu 九
Cinq 5 Go 五	Dix 10 Ju 十