



Programme de passage de grade : examens Kyu section adulte

WADO RYU KARATE – DO



Ohtsuka-Hironori 10th Dan Meijin (AD1892-1982)
The founder of Wado-ryu Karate

Mise à jour le 25-06-16





GRADE PRÉSENTÉ

7^{ème} kyu : ceinture Jaune



KIHON

- Junzuki + mawate age uke
- Gyakuzuki + mawate gedan barai

RENRAKU WAZA

- Mae geri
- Surikomi mae geri – gyakuzuki

YAKUSOKU KUMITE

1-1 / 2-1/3-1/4-1/5-1

KATA

- Kihon kata
- Pinan nidan

JYU KUMITE

Contre ceinture noire

IMPORTANT

- Positions: zenkutsu dachi (jonzuki et gyaku), kiba dachi et shiko dachi

+ 20 pompages + 20 abdominaux



GRADE PRÉSENTÉ

6^{ème} kyu : ceinture Orange



KIHON

- Kette junzuki
- Kette gyakuzuki
- Junzuki no tsukkomi
- Shuto uke

RENRAKU WAZA

- Surikomi - Mawashi geri - Gyakuzuki
- Surikomi - Mae Geri - Mawashi geri- Gyakuzuki
- Shuto uke – Gyakuzuki

YAKUSOKU KUMITE

8-1 /9-1 /14-1/15-1/16-1

KATA

- Kihon kata
- Pinan nidan
- Pinan shodan

JYU KUMITE

Contre ceinture noire

IMPORTANT

- Positions: zenkutsu dachi (junzuki et gyaku), kiba dachi et shiko dachi
- Positions : mahanmi no neko ashi + hanmi gamae
- Equilibre

+ 30 pompages + 30 abdominaux



GRADE PRÉSENTÉ

5^{ème} kyu : ceinture Verte



KIHON

- Kette Junzuki
- Kette gyakuzuki
- Kette junzuki no tsukkomi
- Gyakuzuki no tsukkomi
- Tobikomizuki

RENRAKU WAZA

- Surikomi - Sokuto geri
- Surikomi - Sokuto geri - Gyakuzuki
- Surikomi - Mae Geri - Mawashi geri
- Kizami - Gyakuzuki

YAKUSOKU KUMITE

1-2/2-2/3-2/4-2/5-2

KATA

- Tirage au sort d'un KATA inférieur
- Pinan shodan
- Pinan sandan

IMPORTANT

- Positions : kiba dachi + mahanmi no neko ashi + hanmi gamae
- Début de kime
- Vitesse - Rythme dans kata

JYU KUMITE

Contre candidats

+ 35 pompages + 35 abdominaux



GRADE PRÉSENTÉ

4^{ème} kyu : ceinture Bleue



KIHON

- Kette Junzuki
- Kette gyakuzuki
- Kette junzuki no tsukkomi
- Kette Gyakuzuki no tsukkomi
- Nagashizuki
- Sokuto geri

RENRAKU WAZA

- Surikomi - Sokuto geri - Gyakuzuki
- Surikomi - Mae Geri - Mawashi geri- Sokuto geri
- Tobikomizuki – Sokuto geri - Gyakuzuki
- Mae geri – Mawashi geri- ushiro geri
- Ushiro geri – uraken - Gyakuzuki

YAKUSOKU KUMITE

8-2/9-2/14-2/15-2/16-2

KATA

- Tirage au sort d'un KATA inférieur
- Pinan sandan
- Pinan yodan

JYU KUMITE

Contre candidats

IMPORTANT

- Positions : kiba dachi + mahanmi no neko ashi + hanmi gamae
- Souplesse
- Utilisation précises des hanches

+ 40 pompages + 40 abdominaux



GRADE PRÉSENTÉ

3^{ème} kyu : ceinture Marron



KIHON

- Kette junzuki -Kette gyakuzuki
- Shuto uke
- Kette junzuki no tsukkomi - Kette Gyakuzuki no tsukkomi
- Nagashizuki
- Sokuto geri
- Tobikomizuki

RENRAKU WAZA

- Surikomi - Sokuto geri
- Surikomi - Sokuto geri - Gyakuzuki
- Surikomi - Mae Geri - Mawashi geri- Sokuto geri
- Tobikomizuki – Sokuto geri - Gyakuzuki
- Mae geri – Mawashi geri- ushiro geri
- Ushiro geri – Nagashizuki - Gyakuzuki
- Uraken – ushiro geri – Gyakuzuki
- Nagashizuki – Gyakuzuki

YAKUSOKU KUMITE

1-3/2-3/3-3 (a+b)/4-3 (a+b)/5-3

KATA

- Tirage au sort d'un KATA inférieur
- Pinan yodan
- Pinan godan

JYU KUMITE

Contre candidats

IMPORTANT

- Maîtrise des bases
- Distance en kumite - Déplacement fluide
- Kaishin - Kime prononcé - Coup massif

+ 50 pompages + 50 abdominaux