



**KARATÉ CANADA
CHITO-RYU
LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AUX
EXAMENS DE DAN**

Février 2012

1. Contenu par niveau de ceinture — Chito-Ryu

1.1. Kata, Kumité et durée de formation :

<u>Dan</u>	<u>Kata</u>	<u>Kumité</u>	<u>Âge</u>	<u>Temps (Min)</u>
Shodan	Chinto	Jiyu	Min 16	3 ans
Nidan	Sochin Tenshin	Jiyu		1 an après Shodan
Sandan	Rohai-Dai Sanshiryu Ryusan	Jiyu		2 ans après Nidan
Yondan	Sanshiryu Kusanku Sanchin	Jiyu		3 ans après Sandan
Godan	Ryusan	Jiyu		4 ans après Yondan
Rokudan	Kusanku	X		5 ans après Godan
Hichidan	Libre	X		6 ans après Rokudan
Hachidan	Libre	X		7 ans après Hichidan

- Les Bunkais des Katas sont également requis.
- Il est nécessaire de connaître tous les Katas et les Kihons qui précèdent le niveau visé.
- Jiyu-Kumité (combat libre) est requis de Shodan à Godan (jusqu'à l'âge de 35 ans).

1.2. Techniques de base :

- Les techniques de base suivantes sont requises de Shodan à Godan :

Positions :

Heisoku-dachi. Musubi-dachi. Heiko-dachi. Soto hachiji-dachi. Uchi hachiji-dachi. Shiko ashi-dachi. Seisan-dachi. Kake ashi-dachi. Tsuru ashi-dachi. Neko ashi-dachi. Tate Haza-dachi. Okutsu-dachi.

Attaques directes :

Choku-zuki. San ren-zuki. Kagi-zuki. Jodan ushiro-zuki. Shiko-zuki. Oi-zuki. Mae te-zuki. Gyaku-zuki. Tate-zuki. Heiko-zuki. Oshi-zuki. Kizami-zuki. Sayu-zuki. Ippon ken-zuki. Nakataka ippon ken-zuki. Ura-zuki. Age-zuki. Ren-zuki. Yama-zuki.

Coups de pied :

Mae-kekomi. Yoko-kekomi. Mae ashi-keage. Ushiro-geri. O uchi mawashi-geri. Ko uchi mawashi-geri. Mawari ushiro-geri. Hittsui. Ura mawashi-geri. Ni dan-geri. Yoko tobi-geri. Soto mawashi-geri. Fumi-komi. Uchi mikazuki-geri. Mae tobi-geri. Soto mikazuki-geri. Otoshi-geri. Ushiro tobi-geri.



KARATÉ CANADA
CHITO-RYU
LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AUX EXAMENS DE DAN

Blocages :

Jodan age-uke. Soto-uke. Uchi-uke. Gedan-barai. Shuto-uke. Haishu-uke. Osae-uke. Uraken-uke. Kakiwake-uke. Kosa-uke. Sukui-uke. Tekubi kake-uke. Tsukami-uke. Soto mikazuki geri-uke. Morote-uke. Teisho-uke. Nami ashi geri-uke.

Attaques indirectes :

Shuto-uchi. Uraken-uchi. Tate-empi. Yoko-empi. Mawashi-empi. Jodan ushiro-empi. Ryote ushiro-empi. Otoshi-empi. Teisho-uchi. Heito-uchi. Tettsui-uchi (Ken-Tsui). Nukite. Ura tettsui-uchi (Ken-Tsui). Kakuto-uchi. Hiraken-uchi. Koko.

Kihon :

Les exigences pour les combinaisons techniques seront prédéterminées par les examinateurs.

Ren Zoku Waza :

Les exigences pour les combinaisons techniques seront prédéterminées par les examinateurs.

Bunkai :

Les exigences pour les Bunkai de Chito-Ryu seront prédéterminées par les examinateurs.

Kihon Kumité :

1. Go-hon-kumité
2. San-bon-kumité
3. Ippon-kumité
4. Jiyu-ippou-kumité
5. Jiyu-kumité
6. Bogu-kumité

1.3. Historique :

Questions de connaissance générale sur l'histoire du karaté. La biographie du fondateur du Chito-Ryu karaté-do. Histoire générale sur le développement du Chito-Ryu au Canada.

1.4. Examen écrit et thèse :

1. Shodan à Sandan : Court examen écrit
2. Yondan et plus : Préparation d'une thèse (avant l'examen de Dan de Karaté Canada) Le sujet sera fourni par l'examineur, sur demande.



KARATÉ CANADA
CHITO-RYU
LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AUX EXAMENS DE DAN

1.5. Autres :

Questions sur les règles de la compétition, sur les protocoles et concepts liés au Karaté-do, etc.

Références de katas approuvées par Karaté Canada :

1. Goju, Shoto, Shito, Wado :
 - Modèle pour l'enseignement des Shiteigata en karaté-do – référence de katas approuvée par la FJK et la FMK.
2. Chito :
 - Guide d'arbitrage de kata de compétition du Chito-Ryu Karaté-do à l'intention des arbitres 2001 (Chitose Tsuyoshi – Kumamoto, Japon)



KARATÉ CANADA
CHITO-RYU
LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AUX EXAMENS DE DAN

KATAS CHITO-RYU

1. Kihon Kata - Ichi/Ni/San
2. Shihohai
3. Niseishi — Dai
4. Rohai — Sho
5. Rohai — Dai
6. Seisan
7. Bassai
8. Chinto
9. Sochin
10. Tenshin
11. Sanshiru
12. Ryusan
13. Kusanku
14. Sanchin