



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

Février 2012

## 1. Contenu par niveau de ceinture — Goju-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     | Sanchin     | Saifa      | Seiyunchin | Jiyu          | Min 16     | 3 ans                |
| Nidan      | Sanchin     | Seiyunchin | Tensho     | Jiyu          |            | 1 an après Shodan    |
| Sandan     | Sanchin     | Sanseiru   | Tensho     | Jiyu          |            | 2 ans après Nidan    |
| Yondan     | Sanchin     | Shisochin  | Tensho     | Jiyu          |            | 3 ans après Sandan   |
| Godan      | Sanchin     | Seisan     | Tensho     | Jiyu          |            | 4 ans après Yondan   |
| Rokudan    | Sanchin     | Seipai     | Tensho     | X             |            | 5 ans après Godan    |
| Hichidan   | Sanchin     | Kururunfa  | Tensho     | X             |            | 6 ans après Rokudan  |
| Hachidan   | Sanchin     | Suparinpei | Tensho     | X             |            | 7 ans après Hichidan |

- Les Bunkais des Katas sont également requis.
- Le Jiyu-Kumité (combat libre) est requis de Shodan à Godan (jusqu'à 35 ans).

### 1.2. Techniques de base :

Les techniques de base suivantes sont requises de Shodan à Sandan :

Positions : Heisoku-Dachi. Musubi-Dachi. Heiko-Dachi. Soto Hachiji-Dachi.  
Uchi Hachiji-Dachi. Shiko-Dachi. Neko Ashi-Dachi. Han Zenkutsu-Dachi.  
Zenkutsu-Dachi. Han Kokutsu-Dachi. Kokutsu-Dachi. Sanchin-Dachi.

Techniques de base :

Yoku-Uke. Harai-Uke. Jyoge-Uke. Ura-Uchi. Fumikomi-Sokuto.  
Furi-Uchi. Kansetsu-Geri. Shuto. Kosoku-Geri. Kihon-Tsuki. Kin-Keri.  
Migi-Tsuki. Hidari-Tsuki. Migi-Keri. Hidari-Keri. Shiko-Tsuki.  
Migi Nekoashi-Keri. Hidari Nekoashi-Keri.

### 1.3. Historique et karaté-do :

- Questions sur l'histoire et le fondateur Goju-Ryu.

Le karaté ne se compare pas aux autres sports parce qu'il inclut le « Do » qui signifie « Voie ». Pour cette raison, vous êtes tenus de vous entraîner intensivement et de pratiquer avec vigueur. Vous devez également développer une attitude positive menant à la réussite de l'examen. Voilà ce qu'est le karaté-do.



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

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)

KATAS GOJU-RYU

1. Sanchin
2. Gekisai Ichi
3. Gekisai Ni
4. Saifa
5. Seiyunchin
6. Shisochin
7. Sanseru
8. Seisan
9. Seipai
10. Kururunfa
11. Superimpei
12. Tensho