



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

Février 2012

1. Contenu par niveau de ceinture —Shito-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>
Sho-Dan	Seienchin	Bassai	Jiyu	Min 16	3 ans
Ni-Dan	Seipai	Jion	Jiyu		1 an après Sho-Dan
San-Dan	Kosokun Dai	Seisan	Jiyu		2 ans après Ni-Dan
Yon-Dan	Wanshu	Kururunfa	Jiyu		3 ans après San-Dan
Go-Dan	Superimpei	Unshu	Jiyu		4 ans après Yon-Dan
Roku-Dan	Gojushiho	Sochin	Chinto	X	5 ans après Go-Dan
Hichi-Dan	Libre	Libre	X		6 ans après Roku-Dan
Hachi-Dan	Libre	Libre	X		7 ans après Hichi-Dan

- 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 Godan :

Positions : Heisoku-Dachi. Musubi-Dachi. Hachiji-Dachi. Zenkutsu-Dachi.
Moto-Dachi. Shiko-Dachi. Nekoashi-Dachi. Kokutsu-Dachi.
Heiko-Dachi. Sanchin-Dachi. Kosa-Dachi. Sagiashi-Dachi.

Blocages : Harai-Uke (Gedanbari-Uke). Yoko-Uke (Soto-Uke). Yoko-Uchi
(Uchi-Uke). Age-Uke. Shuto-Uke. Sukui-Uke. Uchiotoshi-Uke.
Kosa-Uke. Hijisasa-Uke. Osae-Uke. Kakiwake-Uke. Nagashi-Uke.
Shiuko-Uke. Tsuki-Uke. Shotei-Uke (Taisho).

Attaques directes :

Seiken-Zuki. Oi-Zuki. Gyaku-Zuki. Furi-Zuki. Maete-Zuki. Nihon-Zuki.
Age-Zuki. Morote-Zuki. Tate-Zuki. Yonhon-Nukite.

Attaques indirectes :

Shuto-Uchi. Ura-Uchi. Kentsui-Uchi. Shotei (Taisho)-Uchi.
Haito-Uchi. Hiji-Ate. Koken.

Coups de pied :

Mae-Geri. Oi-Geri. Yoko Sokuto-Geri. Mawashi-Geri. Ushiro-Geri.
Mae ashi-Geri. Fumikomi-Geri. Hiza-Geri. Ushiro Mawashi-Geri.
Gyaku Mawashi-Geri. Mae Tobi-Geri. Yoko Tobi-Geri

1.3. Historique :



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

- Questions précises sur l'historique et la tradition du Shito-Ryu, de ses origines à nos jours.
- Questions sur l'histoire du fondateur Shito-Ryu.

1.4. Karaté-Do :

- a) Les candidats et candidates doivent avoir une compréhension et une connaissance générales du karaté-do.
- b) Les candidats et candidates doivent démontrer de bonnes vie et mœurs confirmées par un instructeur ou une instructrice honnête.
- c) Les candidats et candidates doivent posséder et démontrer : du respect pour le karaté-do, un bon esprit, une forte attitude mentale, un entraînement régulier et une bonne forme physique

1.5. Rédaction d'essai :

Le candidat ou la candidate doit écrire un essai sur un aspect du karaté. Le sujet de l'essai sera choisi par les examinateurs.

1.6. Autres :

- Questions sur les règles de la compétition et sur le PNCE.

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
SHITO-RYU
LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AUX EXAMENS DE DAN

KATAS SHITO-RYU

- | | | | |
|-----|---|-----|-------------------|
| 1. | Kihon Kata - Daiichi Dosa - Daiyon Dosa | | |
| 2. | Ten No Kata | 26. | Niseishi |
| 3. | Chi No Kata | 27. | Gojushiho |
| 4. | Heian Shodan | 28. | Unshu |
| 5. | Heian Nidan | 29. | Seisan |
| 6. | Heian Sandan | 30. | NaifanchinShodan |
| 7. | Heian Yondan | 31. | Naifanchin Nidan |
| 8. | Heian Godan | 32. | Naifanchin Sandan |
| 9. | Jitte | 33. | Aoyanagi |
| 10. | Jion | 34. | Jyuroku |
| 11. | Jiin | 35. | Nipaipo |
| 12. | Matsukaze (Wankan) | 36. | Sanchin |
| 13. | Wanshu | 37. | Tensho |
| 14. | Rohai | 38. | Seipai |
| 15. | Bassai Dai | 39. | Sanseiru |
| 16. | Bassai Sho | 40. | Saifa |
| 17. | Tomari Bassai | 41. | Sisochin |
| 18. | Matsumura Bassai | 42. | Kururunfa |
| 19. | Kosokun Dai | 43. | Superimpei |
| 20. | Kosokun Sho | 44. | Hakkaku |
| 21. | Shiho Kosokun | 45. | Pachu |
| 22. | Chinto | 46. | Heiku |
| 23. | Chintei | 47. | Paiku |
| 24. | Seienchin | 48. | Ahnan |
| 25. | Sochin | 49. | Annanko |