Le passage de grades du 1er DAN

au 10ème DAN La hiérarchie du

KARATE

Les conditions de promotion aux grades

Version 2026

Version 2026: ajout des critères pour le 1er DAN du Karate-Défense.

Approuvé par le CA par voix électronique

Table of Contents

PREAMBULE 3
CONDITIONS D'EXAMEN 6
BONIFICATIONS, TEMPS ET AGE 6
HAUTS GRADES (6ème DAN et au-dessus) 7
Examen pour l'obtention du 1er DAN 9
Examen pour l'obtention du 1er DAN Karate Défense 13
Examen pour l'obtention du 2e DAN 20
Examen pour l'obtention du 3e DAN 27
Examen pour l'obtention du 4e DAN 29
Examen pour l'obtention du 5e DAN 32
Examen pour l'obtention du 6e DAN 34
Examen pour l'obtention du 7e DAN 35
ANNEXE 1 ---CRITERES DE NOTATION POUR L'EXECUTION D'UN KATA 36
ANNEXE 2---REGLEMENT SUR LA HIERARCHIE DU KARATE et LES CONDITIONS DE PROMOTION AUX GRADES 38
ANNEXE 3---BUREAU DE LA COMMISSION NATIONALE DES GRADES KARATE (CNDGK) 44
ANNEXE 4---PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL 46
ANNEXE 5 --- PASSAGES DE GRADES HANDIKARATE 53
ANNEXE 6 --- PASSAGES DE GRADES CADRE NATIONAL ELITE C.O.S.L. 53
ANNEXE 7 --- GRADES EXCEPTIONNELS 53
ANNEXE 8 --- GRADES « DAN » à TITRE HONORIFIQUE (HONORIS CAUSA) 55
ANNEXE 9 --- RECONNAISSANCE DES DANS ET GRADES EQUIVALENTS OBTENUS A L'ETRANGER 56
ANNEXE 10 --- PASSAGES DE GRADES DES ELUS 57
ANNEXE 11 --- PASSAGES DE GRADES DES EQUIPES TECHNIQUES 57

PREAMBULE

Les différents grades de Karaté Do forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté Do. Les valeurs morales, la maîtrise technique et la participation aux épreuves sont l'aboutissement normal de l'enseignement et de l'exemple dispensé de l'étude technique et de l'entraînement (SHIN-GHI-TAI).

L'échelle des grades valide cette progression.

En application du règlement de la FLK a été constituée une Commission nationale des Grades Karaté « CNDGK ».

Son rôle est de contribuer et faciliter l'unité du Karaté luxembourgeois au travers des examens, des stages et de l'attribution des DANS.

PRINCIPES D'ATTRIBUTION DES DANS

En principe, nul ne peut participer à la délivrance des DANS par l'intermédiaire de quelque organisme que ce soit, autre que la Commission des Grades KARATE et se prévaloir ou avoir accepté un grade qui n'aurait pas été délivré et homologué par la Fédération Luxembourgeoise de Karaté (FLK).

En KARATE-DO, et dans les Arts Martiaux en général, les grades se réfèrent à trois valeurs essentielles dont il est tenu compte dans l'élaboration des programmes d'examens.

- SHIN ou KOKORO, l'esprit ou plutôt le cœur, dans le sens spirituel, représente les vertus morales auxquelles doit se référer chaque pratiquant.
- GI, la technique, la forme, l'opportunité et l'efficacité de celle-ci sont étroitement liées.
- TAI, le corps, l'outil de l'esprit, l'adresse symbolisée par le corps.

La Commission des Grades Karaté a estimé qu'il était logique de tenir compte de ces critères dans l'élaboration des programmes d'examens.

Plus encore que toute autre manifestation de Karaté Do, l'examen pour l'obtention d'un DAN doit se signaler, chez tous les participants, par la volonté jamais démentie d'avoir une tenue exemplaire. Tout manquement à ce comportement exemplaire, prouverait pour le postulant qu'il n'est pas digne de se présenter, pour l'examinateur qu'il n'est pas digne de sa fonction, pour l'enseignant qu'il n'est pas digne de son rôle d'éducateur et pour le dirigeant qu'il n'est pas digne de ses responsabilités.

Des délais sont imposés entre la présentation des grades successifs. Ces délais ne correspondent pas à des périodes inactives mais au temps d'entraînement minimum, permettant au corps et à l'esprit de mûrir pour accéder au niveau suivant. Pour cette raison, un âge et un temps de pratique minimum sont fixés pour accéder aux différents grades.

En ce qui concerne les hauts gradés, la continuité et l'assiduité dans la pratique sont des critères essentiels et incontournables pour l'attribution de ces DANS, sans oublier un dévouement à la cause du Karaté Do.

En principe, un grade n'est jamais obtenu sans examen. Cependant, la Commission des Grades Karaté a pleine et entière autorité pour proposer au Conseil d'Administration de la FLK, qui décidera de toute promotion exceptionnelle en dehors des règlements.

Selon le niveau des ceintures, l'organisation des examens est de la responsabilité de différents acteurs.

- Les professeurs délivrent les ceintures de couleur (à partir du 10ème, 9ème ou du 6ème KYU au 1er KYU).
- En principe, les grades DANS de un (1) à sept (7) inclus ne sont accessibles que par voie d'examen,
- Ceux de huit (8) à dix (10) sont décernés sur décision du Conseil d'Administration de la FLK
- Pour les Hauts Gradés (6ème DAN et au-delà), la continuité et l'assiduité dans la pratique sont des critères essentiels et incontournables pour l'attribution de ces DANS, sans oublier un dévouement à la cause du KARATE-DO.

CODE MORAL

C'est le respect formel du code moral que l'on s'est choisi, condition essentielle pour mener à bien l'œuvre que l'on a décidé d'entreprendre pour aller jusqu'au bout de sa route, avec le souci nécessaire et rigoureux de donner l'exemple.

Toutes les Ceintures Noires doivent essayer d'appliquer les principes, notamment tous les dirigeants et enseignants et particulièrement les membres de la Commission des Grades Karaté.

Chaque Ceinture Noire est l'ambassadeur du BUSHIDO (La voie de la protection du guerrier), code d'honneur et de morale traditionnelle qui régit l'ensemble du BUDO.

L'HONNEUR: MEIYO

C'est la qualité essentielle. Nul ne peut se prétendre Budoka (Guerrier au sens noble du terme) s'il n'a pas une conduite honorable. Du sens de l'honneur découlent toutes les autres vertus. Il exige le respect du code moral et la poursuite d'un idéal, de manière à toujours avoir un comportement digne et respectable. Il conditionne notre attitude et manière d'être vis à vis des autres.

LA FIDELITE : CHUJITSU

Il n'y a pas d'honneur sans fidélité et loyauté à l'égard de certains idéaux et de ceux qui les partagent. La fidélité symbolise la nécessité incontournable de tenir ses promesses et remplir ses engagements.

LA SINCERITE : SEIJITSU ou MAKOTO

La fidélité nécessite la sincérité dans les paroles et dans les actes. Le mensonge et l'équivoque engendrent la suspicion qui est la source de toutes les désunions.

En Karaté Do, le salut est l'expression de cette sincérité, c'est le signe de celui qui ne déguise ni ses sentiments, ni ses pensées, de celui qui sait être authentique.

LE COURAGE: YUUKI ou YUUKAN

La force qui fait braver le danger et la souffrance s'appelle le courage. Ce courage qui nous pousse à faire respecter en toutes circonstances, ce qui nous paraît juste, et qui nous permet, malgré nos peurs et nos craintes, d'affronter toutes les épreuves. La bravoure, l'ardeur et surtout la volonté sont les supports de ce courage.

LA BONTE ET LA BIENVEILLANCE : SHINSETSU

La bonté et la bienveillance sont des marques de courage qui dénotent une haute humanité. Elles nous poussent à l'entraide, à être attentifs à notre prochain et à notre environnement, à être respectueux de la vie.

LA MODESTIE ET L'HUMILITE: KEN

La bonté et la bienveillance ne peuvent s'exprimer sincèrement sans modération dans l'appréciation de soi-même. Savoir être humble, exempt d'orgueil et de vanité, sans faux-semblant est le seul garant de la modestie.

LA DROITURE : TADASHI ou SEI

C'est suivre la ligne du devoir et ne jamais s'en écarter. Loyauté, honnêteté et sincérité sont les piliers de cette droiture. Elle nous permet de prendre sans aucune faiblesse une décision juste et raisonnable.

LE RESPECT: SONCHOO

La droiture engendre le respect à l'égard des autres et de la part des autres. La politesse est l'expression de ce respect dû à autrui quelles que soient ses qualités, ses faiblesses ou sa position sociale.

Savoir traiter les personnes et les choses avec déférence et respecter le sacré est le premier devoir d'un Budoka car cela permet d'éviter de nombreuses querelles et conflits.

LE CONTROLE DE SOI : SEIGYO

Cela doit être la qualité essentielle de toute ceinture noire. Il représente la possibilité de maîtriser nos sentiments, nos pulsions et de contrôler notre instinct. C'est l'un des principaux objectifs de la pratique du Karaté Do, car il conditionne toute notre efficacité.

Le code d'honneur et de la morale traditionnelle enseignée dans le Karaté Do est basé sur l'acquisition de cette maîtrise.

CONDITIONS D'EXAMEN

Pour se présenter aux examens, les candidats doivent satisfaire à des conditions qui varient selon le grade.

Des précisions complémentaires sont apportées en indiquant les modalités, les conditions et les techniques à connaître pour être à même de réussir à cet examen.

La première concerne l'âge du candidat, nous rappelons que le **candidat doit être âgé de 14 ans et justifier d'une pratique de quatre (4) ans.**

BONIFICATIONS, TEMPS ET AGE

Certains pratiquants de Karaté par leur rayonnement et leurs actions rendent d'éminents services au Karaté luxembourgeois et à son image nationale et internationale. Il a été décidé d'accorder des bonifications de temps à ces karatékas dont la valeur technique, morale et didactique est reconnue. Ces bonifications sont

obtenues sur présentation d'un dossier comportant les attestations des titres et fonctions correspondantes. Elles ne sont pas répétitives, sauf décision de la CNDGK et du Conseil d'Administration de la FLK. Pour tout autre cas de figure pouvant se présenter, notamment si le candidat peut justifier de titres équivalents à ceux répertoriés, la décision est laissée à l'appréciation de la CNDGK et du Conseil d'Administration de la FLK.

HAUTS GRADES (6ème DAN et au-dessus)

Pour pouvoir accéder au grade de 6ème DAN, le candidat doit être âgé de 40 ans au moins et justifier d'un minimum de 20 ans dans le grade de ceinture noire. Il doit en outre remplir les conditions de délai dans le 5ème DAN. Il peut alors faire acte de candidature auprès de la CNDGK. Après étude du dossier, la CNDGK décide de l'acceptation ou du refus de celui-ci. Cette décision sera remise au CA FLK qui prendra la décision ultime. Dans ce dernier cas, le candidat est en droit d'en demander les motifs.

En ce qui concerne les dossiers acceptés, les intéressés sont informés des conditions dans lesquelles ils peuvent accéder à ce grade supérieur.

En ce qui concerne les hauts gradés, le comportement et le dévouement sous toutes ses formes à la cause du Karaté et à celle de la FLK, donc à la prospérité mutuelle, sont des conditions indispensables et essentielles.

Le candidat se présentera devant un jury d'examen composé d'une partie de la Commission des Grades KARATE (au minimum trois des membres devront être présents à chaque examen).

- Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.
- Le jury tiendra compte de l'âge du candidat et d'un éventuel handicap.
- Les cas « spéciaux » feront l'objet d'examens appropriés
- Les examens s'effectueront par classement d'âge et à des horaires ou dates différentes. (Par exemple: samedi et dimanche)

La composante technique des passages de grades est constituée de deux (2) ou quatre (4) unités de valeur suivant le grade: KATA, KIHON, TRAVAIL SUR CIBLE et KUMITE pour le 1er DAN et de deux unités de valeur : KATA et KUMITE à partir du 2ème DAN (voir le détail pour chaque DAN).

Chaque membre de ce jury notera le candidat qui se présente dans les deux ou trois unités de valeur (KATA, KIHON et KUMITE ou YAKUSOKU KUMITE en style WADO RYU).

Pour réussir l'examen de DAN, il faut réussir aux deux ou quatre (4) unités de valeur.

Chaque unité de valeur est acquise définitivement pour les candidats ayant réussi.

- Au premier passage technique un candidat doit présenter les deux ou quatre unités de valeur.
- En cas d'échec total ou partiel, il devra toujours présenter l'ensemble des unités de valeur manquantes.
- Dans le cas où un candidat aurait été excellent dans deux ou trois unités de valeur et qu'il n'aurait pas « REUSSI» - à la quatrième unité de valeur, le jury, après concertation, pourrait accorder le grade.
- En cas d'échec aux deux ou trois unités de valeur ou d'échecs successifs à une même unité de valeur par manque évident de connaissances et de savoir technique, la Commission des Grades pourra faire imposer au candidat un temps d'attente avant qu'il ne puisse se présenter à un nouvel examen.

Lorsque le candidat a terminé son examen, chaque membre du jury décidera de la réussite ou de l'ajournement du candidat dans chacune des unités de valeur.

Les membres du jury décideront, à la majorité des membres présents, de la réussite, de l'ajournement ou de l'échec du candidat à cet examen.

Remarque: La date du passage de grades est considérée comme date officielle d'obtention du grade.

Examen pour l'obtention du 1er DAN

Les membres du Jury décident à la majorité si le candidat a « Réussi = R » ou est « Ajourné = A » à chacune des épreuves.

KATA: Forme fondamentale ou conventionnelle

Le mot Kata, traduit "littéralement" signifie forme. En Karaté, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Voir en ANNEXE 1, les critères de notation.

Un (1) kata libre, au choix du candidat parmi les (6) six katas prescrits, sauf Heian Shodan (1) pour le style Shotokan-Ryu et Pinan Nidan (1) pour les styles Wado-Ryu et Shito-Ryu.

Un (1) kata tiré au sort choisi parmi les (4) quatre autres katas prescrits. Le même principe de notation est appliqué que précédemment.

Si une erreur (il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale, mais un oubli, un rajout ou toutes variations qui déformeraient la nature originelle du Kata, seront considérés comme des erreurs) est commise lors de l'exécution de ce kata, le candidat pourra le refaire (donc pas d'élimination directe).

BUNKAÏ:

Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer minimum trois (3) séquences de Bunkaï de son kata libre.

La connaissance des Katas impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkaï).

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Katas de la liste correspondante au DAN présenté.

SHOTOKAN-RYU	WADO-RYU	SHITO-RYU
Heian 1, 2, 3, 4, 5	Pinan 1, 2, 3, 4, 5	Pinan 1, 2, 3, 4, 5
Kanku Dai	Kushanku	Kosokun Dai

KIHON ou KI-HON : La technique de base.

Le kihon est l'étude des techniques de base du karaté. C'est un entraînement fondamental qui vise, au moyen de répétitions multiples, à acquérir la maîtrise des mouvements étudiés. Les techniques sont exécutées dans le vide, sans partenaire. Le kihon est essentiel pour les débutants mais demeure toujours profitable, même à des niveaux avancés.

Les candidats de style différent devront être regroupés.

Tous les déplacements et les positions de base devront être parfaitement maîtrisés par le candidat. Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de son style.

Le KIHON comporte 3 parties:

1ère partie :

- Quelques enchaînements et techniques simples

2ème partie:

- Techniques multidirectionnelles en position de combat.

3ème partie:

- Travail sur cibles.

Remarque: Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 3 techniques différentes en avançant ou en reculant.

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants:

- Puissance et vitesse d'exécution
- Aisance des déplacements
- Equilibre et stabilité
- Bonne attitude corporelle
- Détermination

TRAVAIL SUR et AVEC CIBLE

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible. (Les candidats doivent impérativement apporter leurs cibles.)

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke qui sert de partenaire en présentant la cible ne peut pas avancer. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple. Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au maximum trois (3) fois).

Voir l'annexe 4 qui sera modifiée plus tard pour connaître les techniques à exécuter.

KIHON IPPON KUMITE: Assauts conventionnels

Principe et intérêt:

C'est la forme d'assaut conventionnel la plus ancienne.

Toute la spécificité et la philosophie du Karaté Do y sont exprimées:

- Mise hors de combat avec une seule technique, attitude naturelle, priorité à la défense plutôt qu'à l'attaque.

Cet assaut se déroule de la manière suivante:

Les deux candidats sont placés à une distance de un (1) mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après le salut, les deux candidats se mettent en Hachiji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis TORI se met en garde en reculant la jambe droite en Fudo- Dachi. Au départ UKE est en yoï (position naturelle) et il devra trouver la distance par rapport à l'attaque de TORI. En WADO-Ryu, TORI et UKE se mettent en Hamni-Kamae, TORI avançant la jambe gauche et UKE reculant la jambe droite.

TORI annonce son attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre-attaque de UKE sont libres. UKE pourra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachiji Dachi et TORI se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé.

L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

Remarques: On demande cette forme de Kihon Ippon Kumité, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

Les critères de notation sont les mêmes que ceux appliqués pour un IPPON : Bonne forme, attitude correcte, grande vigueur d'application, Zanshin (finition parfaite), timing avec opportunité et distance correcte.

Il est composé de 5 attaques annoncées (2 attaques de poing et 3 attaques de pied), chacune étant exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les poings, 2 attaques: Oi zuki (Wado : Junzuki) yodan et chudan. Effectuer des blocages et contre- attaques différentes.

Les pieds, 3 attaques: mae geri chudan, yoko geri kekomi (Wado : Sokuto) chudan et Mawashi geri jodan ou chudan. Effectuer les blocages de base avec ou sans esquives et contre-attaques.

Il est très important d'exécuter un blocage ou une esquive et une contre-attaque différente sur chaque attaque effectuée d'un même côté.

Frapper et réarmer, vite et fort mais, maîtrise dans l'attaque et la contre-attaque.

Le summum étant l'exécution de blocages différents et de contre-attaques différentes sur tous les mouvements.

Examen pour l'obtention du 1er DAN Karate Défense

Les membres du jury décident à la majorité si le candidat a « Réussi = R » ou a été « Ajourné = A » à chacune des épreuves.

Kata – forme fondamentale ou conventionnelle

Le mot Kata, traduit "littéralement" signifie forme. En Karate, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Voir les critères de notation à l'annexe 1 du présent règlement.

Un kata libre, au choix du candidat parmi les six katas prescrits, savoir Heian Shodan, Heian Nidan, Heian Sandan, Heian Yondan et Heian Godan et Kanku Dai

Un kata tiré au sort choisi parmi les 5 autres katas prescrit restants. Le même principe de notation est appliqué que précédemment.

Si une erreur (il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale, mais un oubli, un rajout ou toutes variations qui déformeraient la nature originelle du Kata, seront considérés comme des erreurs) est commise lors de l'exécution de ce kata, le candidat pourra le représenter. Il n'y a donc pas d'élimination directe.

Bunkai

Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer minimum trois séquences de Bunkaï de son kata libre.

La connaissance des Katas impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkaï).

Le candidat doit connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Katas préénumérés tout en terminant la présentation du bunkai par une technique de projection, de fauchage ou de clé (main ou bras ou fixation au sol)

Kihon ou Ki-Hon : La technique de base

Le Kihon est l'étude des techniques de base du Karate. C'est un entraînement fondamental qui vise, au moyen de répétitions multiples, à acquérir la maîtrise des mouvements étudiés. Les techniques sont exécutées dans le vide, sans partenaire. Le kihon est essentiel pour les débutants mais demeure toujours profitable, même à des niveaux avancés.

Les candidats de différents styles pourront être regroupés.

Tous les déplacements et les positions de base devront être parfaitement maîtrisés par le candidat. Le candidat est interrogé sur tout le programme technique du style choisi.

Le KIHON comporte 2 parties:

1ère partie :

- quelques enchaînements et techniques simples en avançant et en reculant

2ème partie:

- travail au Pao

Le candidat devra faire preuve d'une maîtrise sans faille de ses atemis , son équilibre, ses émotions et devra prouver qu'il a bien compris les principes du Shin Gi Tai : L'esprit le corps et la technique.

Les enchaînements ne comporteront pas plus de 3 techniques différentes en avançant ou en reculant.

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants:

- Puissance et vitesse d'exécution
- Aisance des déplacements

- Equilibre et stabilité
- Bonne attitude corporelle
- Détermination
- Connaissance du vocabulaire

Le travail au pao est composé de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, à exécuter sur cible. (Les candidats doivent impérativement apporter un pao.)

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant le pao. Au commandement "hajime" lancé par un membre du jury, Tori devra exécuter avec vigueur et détermination les techniques à demander par le jury savoir oi-tsuki, gyaku-tsuki, empi sous toutes ses formes, mae-geri, yoko geri, mawashi geri et ushiro geri,

Le candidat devra démontrer la maîtrise du geste ainsi que celle de la distance en réalisant un des mouvement techniques simples mais corrects. L'attaque devra être exécutée avec force et précision et en relever et démontrer clairement la finalité.

Dès la première attaque, Uke se repositionnera et Tori devra enchaîner son attaque dès immobilisation du pao. Tori doit adapter sa distance et exécuter les techniques avec précision et maîtrise, en répétition.

Kihon Ippon Kumite : Les techniques de base

Principe et intérêt:

C'est la forme d'assaut conventionnel la plus ancienne.

Toute la spécificité et la philosophie du Karate Do et du Karate-Défense y sont exprimées:

Mise hors de combat avec une seule technique, attitude naturelle, priorité à la défense plutôt qu'à l'attaque.

L'assaut se déroule de la manière suivante:

Les deux candidats sont placés à une distance d'un mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après le salut, les deux candidats se mettent en Hachiji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, puis Tori se met en garde en reculant la jambe droite en Fudo- Dachi. Au départ Uke est en yoï (position naturelle) et il devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori.

Tori annonce l'attaque et, après un moment de concentration, lance celle-ci avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre-attaque de Uke sont au choix du candidat.

Uke a la possibilité rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir et d'en démontrer la maîtrise.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachiji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé.

L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

Remarques: On demande cette forme de Kihon Ippon Kumité, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

Les critères de notation sont les mêmes que ceux appliqués pour un Ippon : Bonne forme, attitude correcte, grande vigueur d'application, Zanshin (finition parfaite), timing avec opportunité et distance correcte.

Il est composé de 5 attaques annoncées (2 attaques de poing et 3 attaques de pied), chacune étant exécutée une fois à droite et une fois à gauche.

Les poings, 2 attaques: Oi zuki yodan et chudan. Effectuer des blocages et contre-attaques différentes. Il importe d'insister sur le fait que chaque riposte doit se faire par des techniques de blocage et de contre-attaque différentes.

Les pieds, 3 attaques: mae geri chudan, yoko geri kekomi chudan et mawashi geri jodan ou chudan. Effectuer les blocages de base avec ou sans esquives et contre-attaques.

Il est très important d'exécuter un blocage ou une esquive et une contre-attaque différente sur chaque attaque effectuée d'un même côté.

Frapper et réarmer, vite et fort mais, maîtrise dans l'attaque et la contre-attaque.

Le summum étant l'exécution de blocages différents et de contre-attaques différentes sur tous les mouvements.

Karate-Défense - Les techniques de base

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer minimum 9 séquences à imposer par le jury.

Il s'agira de présenter 3 clés (de bras ou de main), 3 Projections et 3 Fauchages repris au programme des examens du 6e au 1er kyu.

La connaissance de ces techniques doit démontrer la maîtrise et la connaissance des applications sur un adversaire avec domination totale du partenaire.

Fauchages :

Osoto-gari (grand fauchage extérieur de jambe).

De-ashi-barai (balayage avant)

Ko-soto-gari (petit extérieur)

O-uchi-gari (grand intérieur)

Okuri-ashi-barai (glissant double)

Ashi-barai : bas

Harai-ashi : latéral

Sukui-ashi : ramassage en cuillière

Projections

Mukae-daoshi (amené au sol en protégeant).

O-goshi (chargement hanche),

ko-uchi-gari (petit fauchage intérieur)

Harai Goshi

Harai-goshi (balayage hanche),

morote-seoi-nage (épaule double)

Clés :

Kote-gaeshi (torsion poignet extérieur).

Gyaku-kote-gaeshi (torsion inverse)

waki-gatame (clé aisselle)

Ude-garami (enroulement bras)

ude-juji-gatame (croix coude),

hara-gatame (sur ventre).*

Kanuki gatame,

Ushiro Kote Gaeshi

Etranglements

Hadaka-jime (nuque nue)

Kata-ha-jime (épaule) de profil ou arrière

Coups de poing

Choku-tsuki : direct

Gyaku-tsuki : croisé

Mawashi-tsuki : circulaire

Ura-tsuki : crochet

Coups de pied

Mae-geri keage : direct

Mawashi-geri : circulaire

Yoko-geri kekomi : latéral

Ushiro-geri : arrière

Mika-tsuki Geri

Coups de coude

Empi-uchi : avant

Age-empi : montant

Yoko-empi : latéral

Ushiro-empi : arrière

Mawashi Empi : Circulaire

Coups de genou

Hiza-geri : direct

Mawashi-hiza : circulaire

Autres

Nukite : doigts

Shuto-uchi : tranchant

Le jury pourra encore demander une réponse à 3 situations d'attaque, de saisie ou d'immobilisation et le candidat devra démontrer qu'il est apte à s'en sortir.

Examen pour l'obtention du 2e DAN

Il n'y a pas de différence fondamentale entre l'application du contenu du 1er DAN et celui du 2ème DAN. Les différences de performances des prestations demandées porteront sur les aspects suivants:

- exécution, détermination et sûreté des techniques,
- enchaînements et techniques plus complexes,
- attitude générale du prétendant.

KATA: Forme fondamentale ou conventionnelle

- Un (1) kata au choix (libre) choisi parmi les (5) cinq katas prescrits du 2ème DAN.
- Un (1) kata, tiré au sort parmi les (4) quatre autres katas prescrits du 2ème DAN.

BUNKAI

Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (au choix du Jury) séquences de Bunkai de son kata libre.

SHOTOKAN-RYU	WADO-RYU	SHITO-RYU
Bassai Dai	Jion	Bassai Dai
Enpi ou En-pi	Wanshu	Wanshu
Jion	Bassai	Jitte
Kanku Sho	Kushanku	Seisan
Tekki Shodan	Naihanchi	Naifanchi Shodan

IPPON KUMITE: Assauts conventionnels, modifié depuis 2016

Principe et intérêt:

L'Ippon Kumité est un exercice dont l'intérêt et la forme sont très proches du Kihon Ippon Kumité.

Après le salut, la position de départ de l'attaquant et du défenseur est en Hachiji Dachi et à un mètre l'un de l'autre.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

L'assaut de l'IPPON KUMITE se déroule presque de la même manière que le Kihon Ippon Kumité sauf que les deux adversaires partant de la position Hachiji Dachi, se retrouvent en garde normale Fudo Dachi.

TORI et UKE devront toujours réarmer directement après l'attaque, la défense ou le blocage.

Après un moment de concentration (maximum 2 secondes), TORI annonce son attaque et, lance celle- ci avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre-attaque de UKE sont libres.

UKE devra effectuer très rapidement sa technique de blocage ou d'esquive, puis celle de contre-attaque et revenir en Fudo Dachi en réarmant sa technique.

Après chaque attaque, les deux candidats récupèrent leur distance (Ma-Aï)

Après 2 secondes de concentration, TORI attaque en position inverse pour se mettre en position de départ et également après 2 secondes répète la même attaque du membre opposé ou une attaque différente, mais Yodan.

Les critères de notation sont les mêmes que ceux appliqués pour un IPPON.

Bonne forme, attitude correcte, grande vigueur d'application, Zanshin (finition parfaite), timing avec opportunité et distance correcte.

Il est composé de 6 attaques, 2 attaques de poing et 4 attaques de pied.

Pour les attaques de poing, chacune étant exécutée une fois à gauche et une fois à droite (les défenses et contre-attaques doivent toutes être différentes).

Pour les attaques de pied, cela dépendra de l'attaque exécutée :

De la jambe arrière, chacune étant exécutée une fois à droite et une fois à gauche (les défenses et contre-attaques doivent toutes être différentes).

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant 1er DAN, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

Les poings, 2 attaques: Oi zuki jodan et chudan (Junzuki jodan et chudan pour le Wado).
Les pieds, 4 attaques qui sont à effectuer de la jambe avant ou de la jambe arrière:

- Mae geri chudan ou gedan ;
- Yoko geri chudan ou gedan ;
- Mawashi geri jodan, chudan ou gedan ;
- Mawashi geri jodan, chudan ou gedan de la jambe avant.

Il est très important d'exécuter un blocage ou une esquive et une contre-attaque différente sur chaque attaque effectuée d'un même côté.

Frapper et réarmer, vite et fort mais, maîtrise dans l'attaque et la contre-attaque.

CRITERES DE NOTATION:

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent porter et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision de la contre-attaque
- Kime (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocage et contre- attaque (Go no Sen), esquive et contre-attaque, contre direct (Sen no Sen), etc..
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do en général et le Kumité en particulier.

POUR le WADO-RYU : NIHON KUMITE

Pour les adeptes du Wado Ryu, concernant l'examen, les Nihon Kumite remplacent les IPPON KUMITE.

Principe et intérêt:

Le NIHON Kumité (Yakusoku Kumite) est un exercice dont l'intérêt et la forme sont très proches du Kihon Ippon Kumité.

Après le salut, la position de départ de l'attaquant et du défenseur est en Hamni Kamae et à un mètre l'un de l'autre.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

L'assaut du NIHON KUMITE se déroule presque de la même manière que le Kihon Ippon Kumité.

Après un moment de concentration (maximum 2 secondes), TORI annonce son attaque et, lance celle- ci avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre-attaque de UKE sont libres.

UKE devra effectuer très rapidement sa technique de blocage ou d'esquive, puis celle de contre-attaque et revenir en Hamni Kamae en réarmant sa technique ou en continuant après le blocage ou l'esquive par un fauchage ou toute autre technique de contre et alors seulement revenir en Hamni Kamae. Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hamni Kamae.

Les critères de notation :

Bonne forme, attitude correcte, grande vigueur d'application, Zanshin (finition parfaite), timing avec opportunité et distance correcte.

Il est composé de combinaisons de 2 attaques, chacune étant exécutée une fois à gauche et une fois à droite (les défenses et contre-attaques doivent toutes être différentes).

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant 1er DAN, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

Les combinaisons (de 2 attaques) :

Des 5 combinaisons d'un même côté, 3 combinaisons doivent être exécutées avec 2 attaques avec les mains et 2 combinaisons avec main et pied.

Il est très important d'exécuter une défense ou une esquive et une contre-attaque différente sur chaque attaque effectuée d'un même côté. Frapper vite et fort, mais maîtrise dans l'attaque et la contre-attaque.

CRITERES DE NOTATION:

- Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent porter et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision de la contre-attaque
- Kime (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocage et contre- attaque (Go no Sen), esquive et contre-attaque, contre direct (Sen no Sen), etc..
- Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense
- L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do en général et le Kumité en particulier.

JIYU IPPON KUMITE: Assauts semi-conventionnels

3 attaques annoncées choisies parmi :

Oi zuki (WADO Ryu: Junzuki), Mae-geri, Mawashi geri, Yoko geri. Gyaku zuki et Maete zuki.

Principe et intérêt:

Le Jiyu Ippon Kumité introduit la notion de mouvement puisque après s'être mis en garde les combattants doivent se déplacer.

On approche encore plus de la notion de combat réel. Le travail porte sur la maîtrise de l'espace (Ma- Aï) et du temps (timing).

MA-AÏ ou MAAÏ:

Distance (Ma) qui nous unit (Aï) à notre adversaire et qui régente le combat. C'est la distance spatio- temporelle qui détermine l'action. Lorsque la distance qui sépare les adversaires diminue de telle sorte qu'elle fragilise la situation, cela déclenche l'attaque ou la contre-attaque.

Le Jiyu Ippon Kumité qui est demandé dans les examens de DAN n'est pas la forme extrême envisagée par le Karaté Do où l'attaquant et le défenseur ne sont pas désignés.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

Attaquant et défenseur sont désignés. Le type d'attaque est prédéfini, UKE et TORI se placent à une distance de 3 mètres l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, après le salut, les deux candidats se mettent en Hachiji Dachi.

Au commandement Hajime lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. TORI doit rechercher une opportunité pour attaquer et UKE doit adapter sa réaction, il défend, contre et reprend sa garde.

TORI et UKE reviennent en Hachiji Dachi après chaque assaut. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

CRITERES DE NOTATION:

Ils sont plus ou moins identiques au Kihon Ippon Kumité et sont basés entre autres sur les éléments suivants:

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautillements à l'instar des pratiques de compétition, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MA-AÏ de chacun des combattants.
- Ces déplacements utilisés sont des déplacements de base tel que: Yori Ashi, Tsugi Ashi, Ayumi Ashi, etc…
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Maîtrise et précision de la contre-attaque
- Kime (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- Zanshin (Vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue pendant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense)
- Les défenses et contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du Karaté : Go no Sen et Sen no Sen.
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque

- Recherche de l'opportunité

- TORI ne doit pas s'approcher trop près de UKE pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait UKE à contrer et ceci même si TORI n'a pas encore attaqué.
- UKE ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.

Examen pour l'obtention du 3e DAN

Les membres du Jury décident à la majorité si le candidat a « Réussi = R » ou est « Ajourné = A » à chacune des épreuves.

KATA: Forme fondamentale ou conventionnelle

- Un kata au choix (libre) choisi parmi les (5) cinq ou (7) sept katas prescrits du 3ème DAN.
- Un kata tiré au sort parmi les (4) quatre ou (6) six autres katas prescrits du 3ème DAN.

BUNKAI:

Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (au choix du Jury) séquences de Bunkaï de son kata libre.

SHOTOKAN-RYU	WADO-RYU	SHITO-RYU
Tekki Nidan	Naihanchi	Naifanchin Nidan
Bassai Sho	Bassai	Passai Sho
Jitte	Jitte	Seïenchin
Unsu	Jion	Seipaï
Nijushiho	Wanshu	Juroku
		Unsu
		Nipaïpo

JIYU IPPON KUMITE: Assauts semi-conventionnels

5 attaques libres, mais niveau jodan ou chudan annoncé. Principe et intérêts : voir programme du 2ème DAN.

OKURI IPPON KUMITE: Assauts conventionnels

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter trois enchaînements de son choix dans le rôle de TORI et trois enchaînements de son choix dans le rôle d' UKE. Des techniques différentes devront être effectuées à chaque enchaînement.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

Attaquant et défenseur sont désignés. Le type d'attaque est prédéfini, (niveau et technique) UKE et TORI se placent à une distance correcte l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, après le salut, les deux candidats se mettent en Hachiji Dachi.

Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde libre en Fudo Dachi et commencent le combat. TORI doit rechercher une opportunité pour attaquer et UKE doit adapter sa réaction, il défend, bloque, contre une première fois et sur une seconde attaque sans préavis de TORI, UKE bloque et exécute une seconde contre-attaque avant de reprendre sa garde.

TORI et UKE reviennent d'abord en Zanshin Kamae et ensuite en Hachiji Dachi après chaque assaut. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

L'exécution est identique à celle du JIYU IPPON KUMITE. Par contre, après la contre-attaque, l'attaquant exécute une seconde attaque (OKURI : retourner, renvoyer), sans préavis. L'attaqué, en garde libre après la première contre-attaque doit être prêt physiquement et mentalement à toutes les éventualités pour riposter une seconde fois.

Aussitôt que la première contre-attaque est terminée, l'attaquant, d'un seul coup d'œil, juge la nouvelle situation de l'adversaire (MIKIRI) c'est à dire la direction et la distance mutuelle (MAAÏ), et sans préavis attaque énergiquement une deuxième fois avec une technique appropriée.

POUR LE WADO Ryu : KIHON KUMITE

Pour les adeptes du Wado Ryu, concernant l'examen, les Kihon Kumite remplacent les Okuri KUMITE. Aux choix du candidat : 3 Kihon Kumite (codifiés par Sensei Otsuka) entre N° 1-5. Le candidat doit présenter les KIHON KUMITE en tant que TORI et UKE.

Examen pour l'obtention du 4e DAN

KATA

- Un (1) kata au choix (libre) choisi parmi les (5) cinq ou (6) six katas prescrits du 4ème DAN.
- Un (1) kata tiré au sort parmi les (4) quatre ou (5) cinq autres katas prescrits du 4ème DAN.

BUNKAI

Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (au choix du Jury) séquences de Bunkaï de son kata libre.

SHOTOKAN-RYU	WADO-RYU	SHITO-RYU
Tekki Sandan	Niseishi	Naifanchin Sandan
Gankaku	Rohai	Kosukun Sho
Gojushiho Sho	Seishan	Gojushiho
Jiin	Jitte	Jiin
Sochin	Chinto	Sochin
		Chinto

JIYU IPPON KUMITE: Assauts semi-conventionnels

4ème DAN: 5 attaques libres. TORI et UKE restent engarde et reprennent leur distance. Principe et intérêts : voir programme du 2ème DAN.

KAESHI IPPON KUMITE: Assauts conventionnels

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter quatre enchaînements de son choix dans le rôle de TORI et quatre enchaînements de son choix dans le rôle d'UKE. Des techniques différentes devront être effectuées à chaque enchaînement.

L'exercice se déroule de la manière suivante:

Attaquant et défenseur sont désignés. Le type d'attaque est prédéfini.

UKE et TORI se placent à une distance correcte l'un de l'autre et de profil par rapport au jury, après le salut, les deux candidats se mettent en Hachiji Dachi.

La position de départ est SHOMEN SHIZENTAI HACHIJI DACHI. De cette position, l'attaquant (TORI) prévient l'adversaire du niveau de l'attaque sans spécifier la technique employée sauf, s'il s'agit de KERI, puis attaque en avançant d'un pas. Cette attaque précise et contrôlée doit être exécutée à fond.

Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils commencent le combat.

L'exécution ressemble à celle de la pratique du KIHON IPPON KUMITE. Faisant face à une attaque, l'attaqué suit d'un œil attentif le mouvement de l'adversaire, se déplace rapidement et en même temps, exécute un blocage précis comme en KIHON IPPON KUMITE puis avance en attaquant. L'attaqué à son tour se défend en se déplaçant vers l'arrière ou de côté et contre-attaque comme en JIYU-IPPON KUMITE.

La position de départ est SHOMEN SHIZENTAI HACHIJI DACHI. De cette position, l'attaquant (TORI) prévient l'adversaire du niveau de l'attaque sans spécifier la technique employée sauf, s'il s'agit de KERI, puis attaque en avançant d'un pas. Cette attaque précise et contrôlée doit être exécutée à fond.

De son côté, l'attaqué (UKE), avec le même souci de précision et de contrôle exécute un blocage d'une position adéquate puis, attaque en avançant d'un pas.

L'attaqué (TORI) c'est à dire le premier attaquant, se déplace soit vers l'arrière ou de côté, se défend et riposte puis, revient immédiatement en JIYU NA GAMAE ou Kamae (en garde libre).

TORI et UKE reviennent en SHOMEN SHIZENTAI HACHIJI DACHI après chaque assaut. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

C'est ce qui distingue ce KUMITE des autres, puisque l'attaquant au départ devient finalement l'attaqué.

Points importants:

UNSOKU (le déplacement) est un des points les plus importants de l'art martial, il requiert une finesse d'action et exige une puissance musculaire des jambes pour la promptitude d'un départ instantané.

Ce KUMITE est tout indiqué pour développer ces qualités, il doit être abordé avec précaution chez les personnes âgées.

SHOMEN SHIZENTAI HACHIJI DACHI, dans cette position, il faut avoir l'impression que le poids du corps repose sur les gros orteils et le côté interne des pieds, en gardant le buste droit et l'esprit concentré sur le bas-ventre tout en étant bien décontracté.

Pour le Wado Ryu : KIHON KUMITE

Pour les adeptes du Wado Ryu, concernant l'examen, les Kihon Kumite remplacent les Kaeshi Ippon KUMITE.

Aux choix du candidat : 3 Kihon Kumite (codifiés par Sensei Otsuka) entre N° 6-10. Le candidat doit présenter les KIHON KUMITE en tant que TORI et UKE.

Examen pour l'obtention du 5e DAN

KATA

- Un (1) kata au choix (libre) choisi parmi les (5) cinq ou (4) quatre ou (5) cinq katas prescrits du 5ème DAN.
- Un (1) kata tiré au sort parmi les (4) quatre ou (3) trois ou (4) quatre autres katas prescrits du 5ème DAN.

BUNKAI

Application des techniques ou séquences du Kata.

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (au choix du Jury) séquences de Bunkaï de son kata libre.

SHOTOKAN-RYU	WADO-RYU	SHITO-RYU
Chinte	Niseishi	Niseishi
Gojushiho Daï	Chinto	Suparimpaï
Hangetsu	Seishan	Kosukun sho
Meikyo	Rohaï	Rohaï
Wankan		Matsumara passaï

JIYU IPPON KUMITE: Assauts semi-conventionnels

5ème DAN: 6 attaques libres. TORI et UKE restent en garde et reprennent leur distance. Principe et intérêts : voir programme du 2ème DAN.

KAESHI IPPON KUMITE: Assauts conventionnels

Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter cinq enchaînements de son choix dans le rôle de TORI et cinq enchaînements de son choix dans le rôle d' UKE. Des techniques différentes devront être effectuées à chaque enchaînement.

L'exercice se déroule de la manière suivante: Identique au 4ème DAN.

POUR LE WADO Ryu: TANTO DORI KUMITE et KIHON KUMITE

Pour les adeptes du Wado Ryu, concernant l'examen, les TANTO DORI Kumite (techniques traditionnelles de défenses sur couteau) et les KIHON KUMITE remplacent les KAESHI IPPON KUMITE.

Aux choix du candidat : 4 TANTO DORI Kumite et 4 IPPON KUMITE

Le candidat doit présenter les TANTO DORI KUMITE et les IPPON KUMITE en tant que TORI et UKE.

Examen pour l'obtention du 6e DAN

L'examen comporte 3 parties basées sur la connaissance technique du Karaté-Do. Pour réussir son examen, le candidat doit être admis à la majorité du jury d'examen dans chacune des épreuves.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1er Dan minimum.

Le candidat ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

KATA

Le candidat doit présenter deux Katas. Ces katas sont choisis dans la liste des katas du style pratiqué, du présent règlement.

Pour le premier Kata au choix (libre) seulement ceux à partir du 2ème Dan. Pour le deuxième Kata au choix (libre) seulement ceux à partir du 4ème Dan.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Katas (Bunkaï) avec un partenaire de son choix.

KIHON

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 6 minutes maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Karaté.

KUMITÉ TRADITIONNEL

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnelles (durée maximum 10 mn).

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

Pour permettre au candidat de préparer correctement les trois parties basées sur sa connaissance du karaté-Do, il devra présenter au jury un mémoire sur ces trois parties, entre 15 et 20 pages maximum. Le jury utilisera son mémoire pour suivre la réalisation de chacune de ces trois parties, la soutenance des trois parties du mémoire ne sera pas notée.

Un mémoire, signé par le jury d'examen, sera archivé à la FLK comme résultat final.

Examen pour l'obtention du 7e DAN

Pour réussir son examen, le candidat doit être admis à la majorité du jury d'examen dans chacune des épreuves.

Le candidat devra présenter un mémoire.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience.

ANNEXES

ANNEXE 1 ---CRITERES DE NOTATION POUR L'EXECUTION D'UN KATA

La présentation:

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables: karatégi propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

Le cérémonial et l'étiquette:

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.

La concentration:

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

L'équilibre et la stabilité:

Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute sera sanctionnée.

Le rythme et le tempo.

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts et les Kiaï devront être placés de manière judicieuse.

La puissance:

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

Le regard:

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont effectués.

La respiration et le Kiaï:

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme. Elle doit être synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Katas dit "respiratoires", elle est inaudible. Un Kata comporte suivant les styles

un, deux en général voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.

Le respect des techniques et du diagramme original du Kata:

Le kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.

Pour le premier et le deuxième DAN, les candidats doivent se référer aux Katas officiels retenus par la Fédération. Pour les autres grades, seules les variations très minimes sont tolérées, le jury se réservant le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

Les autres interprétations seront considérées comme des erreurs.

ANNEXE 2---REGLEMENT SUR LA HIERARCHIE DU KARATE et LES CONDITIONS DE PROMOTION AUX GRADES

L'échelle hiérarchique des grades KARATE :

représente, par ordre croissant, les différents niveaux de progression dans les connaissances, est arrêtée uniformément pour tous les styles comme suit :

1.1 Les grades KYU :

6ème KYU, ceinture blanche 5ème KYU, ceinture jaune 4ème KYU, ceinture orange 3ème KYU, ceinture verte 2ème KYU, ceinture bleue 1er KYU, ceinture marron

1.2 Les grades DAN :

Les 1er DAN, 2ème DAN, 3ème DAN, 4ème DAN et 5ème DAN portent la ceinture noire
Les 6ème DAN, 7ème DAN et 8ème DAN peuvent porter la ceinture rouge et blanche ou la ceinture noire
Les 9ème DAN et 10ème DAN peuvent porter la ceinture rouge ou la ceinture noire

Les grades KYU

Actuellement, au Luxembourg, les pratiquants de style WADO RYU débutent le KARATE à partir du 10 ou 9ème KYU. A l'étranger certaines écoles de style SHOTOKAN ou SHITO RYU ou d'autres styles le font également, il n'est pas interdit de l'appliquer également au Luxembourg.

2.1. Attribution des grades KYU

Les grades de l'échelon KYU sont décernés au niveau club par un moniteur agréé qui se laissera guider par les critères d'ordre général ou indicatifs prescrits ou préconisés par la FLK.

Le Bureau peut décider d'y déléguer un ou plusieurs observateurs.

2.2. Conditions d'obtention des grades KYU :

2.2.1. Temps de pratique approximatifs requis:

6ème au 5ème KYU = 4 mois	5ème au 4ème KYU = 6 mois	4ème au 3ème KYU = 6 mois
3ème au 2ème KYU = 6 mois	2ème au 1er KYU = 6 mois	

Les clubs qui débutent à partir du 9ème KYU devront tenir compte du temps indiqué entre chaque KYU et les ajuster en conséquence.

Les clubs peuvent également délivrer des ceintures à deux couleurs pour marquer un stade intermédiaire entre deux KYU.

Les temps de pratique approximatifs préconisés ci-dessus s'entendent à raison de deux entraînements hebdomadaires dont chacun d'une durée minimale d'une heure et demie.

2.2.2.Limite d'âge:

En principe, il n'est pas fixé de limite d'âge pour l'obtention des grades KYU.

2.2.3.Programme des épreuves:

Pour permettre une progression constante dans la pratique du Karaté, les épreuves pour chacun des grades KYU devraient comporter trois parties mais elles seront laissées à l'appréciation des Clubs suivant les catégories d'âge, à savoir :

A) KIHON, technique de base et JIYU Kumité, un exercice souple de combat libre.

B) IPPON Kumité, attaque sur un pas, SANBON Kumité, attaque sur trois pas et GOHON Kumité, attaque sur cinq pas.

C) KATAS seuls et/ou avec BUNKAI, progression habituelle retenue dans les clubs :

- 6ème KYU, Heian 1 (ou Pinan 2)
- 5ème KYU, Heian 2 (ou Pinan 1)
- 4ème KYU, Heian 3 (ou Pinan 3)
- 3ème KYU, Heian 4 (ou Pinan 4)
- 2ème KYU, Heian 5 (ou Pinan 5)
- 1erKYU, Tekki 1 (ou Naihanchi 1), Bassai 1 (ou Passai), Kanku 1 (ou Kushanku)

Les grades DAN

3.1. **Conditions d'âge pour les passages de DAN**

1 Dan : Pour se présenter à l'examen du 1er Dan ;

Les candidats devront être âgés de 14 ans, au jour de l'examen et être ceinture marron 1er kyu.

2 Dan: Pour se présenter à l'examen du 2ème Dan ;

Les candidats devront être âgés de 17 ans, au jour de l'examen.

3 Dan: Pour se présenter à l'examen du 3ème Dan ;

Les candidats devront être âgés de 21 ans, au jour de l'examen.

4 Dan: Pour se présenter à l'examen du 4ème Dan ;

Les candidats devront être âgés de 25 ans, au jour de l'examen.

5 Dan: Pour se présenter à l'examen du 5ème Dan ;

Les candidats devront être âgés de 30 ans, au jour de l'examen.

6 Dan: Pour se présenter à l'examen du 6ème Dan ;

Les candidats devront être âgés de 40 ans, au jour de l'examen.

7 Dan: Pour se présenter à l'examen du 7ème Dan ;

Les candidats devront être âgés de 50 ans, au jour de l'examen.

8 Dan: Pour obtenir l'élévation au 8e Dan ;

Les candidats devront être âgés de 60 ans, au jour de l'examen.

Au-dessus du 7ème Dan :

Le Conseil d'Administration FLK en étroite collaboration avec la Commission des Grades Karaté peut proposer l'élévation au grade supérieur des pratiquants qu'elle a identifiés à cet effet. Elle en établit la liste chaque année et en informe individuellement chacun des pratiquants qui y figurent.

3.1.1 Temps de pratique entre chaque passage de grades

Grades, âge planché et délai d'activité

1 Dan: 14 ans et quatre (4) timbres de licence pour prétendre au passage du 1er Dan dont le timbre de la saison sportive en cours.

2 Dan: 17 ans et 2 ans de pratique minimum de date à date entre le passage du 1er Dan et celui du 2e Dan avec 3 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

3 Dan: 21 ans et 3 ans de pratique de date à date entre le passage du 2e Dan et celui du 3e Dan, avec 4 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

4 Dan: 25 ans et 4 ans de pratique de date à date entre le passage du 3e Dan et celui du 4e Dan avec 5 timbres de licence dont le timbre de licence de la saison sportive en cours.

5 Dan: 30 ans et 5 ans de pratique de date à date entre le passage du 4e Dan et celui du 5e Dan avec 6 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

6 Dan: 40 ans et 6 ans de pratique de pratique de date à date entre le passage du 5e Dan et celui du 6e Dan avec 7 timbres de licence dont le timbre de licence de la saison sportive en cours.

7 Dan: 50 ans et 7 ans de pratique de date à date entre le passage du 6e Dan et celui du 7e Dan avec 8 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

8 Dan: 60 ans et 8 ans de pratique de date à date entre le passage du 7e Dan et celui du 8e Dan avec 9 timbres de licence dont le timbre de la saison sportive en cours.

9 et 10 Dan: Les décisions relèvent de la stricte compétence de la FLK. La Commission des Grades KARATE ne pouvant que proposer des candidatures possibles au Conseil d'Administration FLK.

3.2. Conditions d'admission aux examens des passages de grades DAN

3.2.1. Acte de candidature :

Le club d'appartenance du candidat doit présenter la candidature de celui-ci à la Commission des Grades Karaté de la FLK endéans le délai imparti. Chaque candidature doit être appuyée par un moniteur agréé du club en foi de quoi elle doit être munie de la signature de celui-ci. Si le candidat est moniteur agréé, il signera lui-même sa candidature.

3.2.2. Pièces justificatives :

1. Une autorisation écrite du représentant légal s'il s'agit d'un candidat mineur (moins de 18 ans) en utilisant le nouveau formulaire.
2. Une attestation ou une copie qui prouve que le médico-sportif est encore valable ou un certificat médical encore valable indiquant : apte à la pratique du Karaté.
3. Pour les étrangers non-résidents au Grand-Duché, l'autorisation de la Fédération du Pays de provenance s'ils y sont licenciés.
4. La fiche d'inscription dûment remplie signée par le candidat et par le responsable du club en format pdf et une copie en format xls (Excel).

3.3. Organisation des examens :

Il incombe à la Fédération (Commission des Grades) de prévoir l'organisation des sessions d'examens. Elle le fait au moins une fois par an en session ordinaire.

La tenue des sessions d'examens tant ordinaires, qu'extraordinaires est à porter à la connaissance des associations membres suffisamment à l'avance, soit par publication au calendrier sportif, soit par toute autre voie appropriée. Il appartient aux associations d'en informer les éventuels candidats.

Le Conseil d'Administration FLK a la latitude de déléguer un ou plusieurs observateurs aux examens. Comme pour toutes les sessions d'examen, les examens DAN se passent à huis-clos.

Le calendrier avec les dates des stages ainsi que la date de l'examen sera proposé au CA FLK en début d'année après concertation avec la commission technique. Ceci pour éviter tout chevauchement avec les dates de tournois nationaux ou internationaux.

Pendant les divers stages de préparation à l'examen des passages de grades et à l'examen des passages de grades de rattrapage qui seront effectués dans l'année ou

durant la saison sportive, plus aucune présence ne sera imposée, mais simplement recommandée.

Comme il n'y a que trois Unités de Valeur à préparer, seulement trois stages de préparation aux ceintures noires seront programmés et pour conclure un dernier stage d'examen à blanc pour préparer convenablement tous les candidats.

3.4. **Nomination aux fonctions d'examinateur :**

La CNDGK propose la liste des examinateurs au CA FLK qui devra l'approuver. En principe, ceux-ci devront être titularisés moniteur agréé et relever d'un grade supérieur à celui brigué par les candidats.

3.5. **Homologation des grades DAN :**

Pour être validés, les grades DAN obtenus par voie de réussite à l'examen sont sujets à acceptation par le CA FLK. Celui-ci prononce les homologations sur proposition du jury d'examen et sur le vu des résultats d'examen. Il doit en être fait mention au compte rendu de réunion.

Le Président de la FLK avec le responsable de la Commission des Grades KARATE certifie l'homologation en signant le diplôme qui sera remis au candidat.

Remarque importante :

Est considérée comme date d'obtention du grade, la date du passage de grade. Seule celle-ci constitue la date de repère pour la détermination de l'ancienneté de grade ainsi que pour le calcul des états de pratique dans le sens des stipulations du présent règlement.

Le port de grade DAN non homologués est strictement défendu et passible de poursuite disciplinaire.

L'homologation d'un grade DAN, sera refusée à tout candidat, domicilié au Grand-Duché qui se serait présenté à un jury d'examen étranger à la FLK, sans y avoir été autorisé au préalable par celle-ci. Les grades DAN obtenus avant la prise de domicile au Grand-Duché, sont reconnus par la FLK, à condition que le titulaire ait été licencié auprès d'une fédération affiliée à la même fédération internationale que la FLK.

ANNEXE 3---BUREAU DE LA COMMISSION NATIONALE DES GRADES KARATE (CNDGK)

Le bureau est désigné par les membres de la CNDGK pour la durée du mandat qui lui a été octroyé par le CA de la FLK. D'autres modifications, pour améliorer ce règlement, peuvent être également proposées à la CNDGK.

Les attributions du bureau sont les suivantes:

- Fixation de l'ordre du jour de la CNDGK;
- Expédition des affaires courantes et, le cas échéant, prise des décisions conservatoires;
- Courriers;
- Préparation des réunions de la CNDGK;
- Rédaction des comptes rendus de la CNDGK;
- Elaboration de documents;
- Sur propositions des Clubs, le Bureau de la CNDGK étudie et propose à la CNDGK ou au CA FLK une liste de personnes à promouvoir pour les divers Grades DAN, tout en respectant l'actuel règlement.

Pour le passage de Grades de rattrapage, un seul jury sera proposé par le Bureau de la CNDGK. La table d'examen sera composée, au minimum, de 3 membres d'un grade supérieur au grade examiné plus un ou plusieurs suppléants chargés de pallier à l'absence ou au retrait d'un ou de plusieurs membres de cette table d'examen.

S'agissant de l'instruction des dossiers individuels, le bureau :

- Vérifie la composition de chaque dossier;
- Retourne au destinataire le dossier incomplet en précisant les éléments manquants;
- Propose les dossiers recevables à la CNDGK.

Le responsable des grades est notamment chargé :

- D'encadrer l'organisation de l'ensemble des examens;
- De convoquer la CNDGK;
- De proposer les jurys d'examen au Bureau de la CNDGK et ensuite au CA FLK
- De répartir les membres du jury sur les tables d'examen.

Organisation et fonctionnement:

Le Responsable des Grades KARATE (RGK) est chargé du suivi administratif des candidats et des examens. Il est notamment chargé de rassembler les inscriptions des candidats et de veiller à l'envoi des convocations aux membres de la CNDGK, aux candidats et aux membres du jury.

En cas de manquement à l'exercice de sa responsabilité, le responsable des grades peut être relevé de ses fonctions, sur décision du CA FLK mais, seulement sur proposition de la CNDGK, après avoir été entendu par cette instance. Cette décision doit être prise à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. La CNDGK propose ensuite au CA FLK, la nomination d'un nouveau responsable des grades KARATE.

Toutefois à tout moment, en cas de faute avérée, une décision conservatoire de suspension peut être prononcée par le bureau en attendant la prochaine réunion plénière de la CNDGK.

Dans le cas d'examens de grades préalablement programmés, le CA FLK doit désigner un remplaçant par intérim du responsable des grades suspendu, en attendant la décision définitive qui relève de l'assemblée plénière de la CNDGK.

Pour chaque examen et en fonction des besoins, le responsable des grades convoque le jury en se basant sur la décision du Bureau de la CNDGK à partir de la liste établie pour la saison sportive. La composition du jury respectera autant que possible les équilibres entre chaque catégorie de représentants.

Le responsable des grades répartit les membres du jury sur les tables d'examen. Les tables d'examen sont composées, au minimum, de 3 membres d'un grade supérieur au grade examiné.

Le cas échéant, le responsable des grades pourra désigner des suppléants chargés de pallier l'absence ou le retrait d'un ou de plusieurs membres d'une table d'examen. Ces suppléants sont désignés parmi les membres inscrits sur la liste des membres de la CNDGK.

Le membre du jury qui, lors du passage d'un candidat, estime en conscience devoir s'abstenir, se fait remplacer par un suppléant désigné par le responsable des grades.

Remarque : Un seul membre, par table d'examen, peut être licencié dans le même club que le candidat. Les jurys doivent être titulaires du grade minimum requis.

En cas de faute avérée ou de comportement répréhensible de l'un des candidats ou d'un membre du jury, le CA FLK se réunira, dans un délai de 15 jours à 1 mois, pour décider de la sanction qui pourrait être attribuée.

Dans tous les cas cités ci-dessus, les personnes relevées de leur fonction ou responsabilité, ne peuvent plus être membre du jury des passages de grades, sauf décision contraire du CA FLK.

ANNEXE 4---PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

POSITIONS: DACHI

- Heisoku Dachi, debout les pieds l'un contre l'autre,
- Musubi Dachi, debout, talons joints, pointe des pieds écartées,
- Renoji Dachi, debout un pied devant l'autre formant un L,
- Teji Dachi, debout un pied devant l'autre formant un T,
- Heiko Dachi, debout pieds écartés et parallèles,
- Hachiji Dachi, debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches,
- Uchi Hachiji Dachi (Naihanchi Dachi en Wado-Ryu), pieds pointés vers l'intérieur,
- Zenkutsu Dachi, fente avant; jambe avant fléchie, jambe arrière tendue, ou (Jun Zuki no Ashi Dachi pour le Wado-Ryu),
- Kokutsu Dachi, fente arrière, 70% du poids du corps sur la jambe arrière, ou (Hanmi no neko Ashi Dachi pour le Wado-Ryu),
- Kiba Dachi, position du cavalier,
- Shiko Dachi, position du sumotori,
- Fudo Dachi, position équilibrée de combat (entre zenkutsu et kokutsu),
- Neko Ashi Dachi, position du "chat" ou (Neko Ashi, hanmi no neko Ashi et Mahanmi no neko Ashi pour le Wado-Ryu),
- Kosa Dachi ou Kake Dachi, position pieds croisés,
- Moto Dachi, position fondamentale (petit zenkutsu),
- Sanchin Dachi, position du sablier ou des trois centres. Pour passer en sanchin Dachi, prendre la position uchi-hachiji Dachi, en fléchissant les genoux puis avancer un pied d'une longueur),
- Hangetsu Dachi ou Seishan Dachi, position du sablier élargie,
- Tsuri Ashi Dachi ou Sagi Ashi Dachi, debout sur une jambe.
- Gyaku zuki no Ashi Dachi, Jun zuki no Tsukomi no Ashi Dachi et Gyaku zuki no Tsukomi no Ashi Dachi. pour le Wado-Ryu:

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats devront connaître les différentes positions de base. Le jury en imposera 4 choisies parmi les techniques indiquées ci-dessus.

DEPLACEMNTS :UNSOKU

- Ayumi Ashi (ou de Ashi), avancer d'un pas,
- Hiki Ashi, reculer d'un pas,
- Yori Ashi, pas glissé,
- Tsugi Ashi ou Zurikonde, pas chassé, (Zurikonde = avec pas chassé, alors que Tobikonde = pas croisé),
- Okuri Ashi, double pas,
- Mawari Ashi, déplacement tournant autour du pied avant,
- Uchiro Ashi Mawari Ashi, déplacement tournant autour du pied arrière.
-

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats effectueront deux déplacements de base choisis parmi ceux qui sont repris ci-dessus.

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA

- Gedan barai, balayage bas avec le tranchant extérieur de l'avant-bras, pouce tourné vers l'intérieur
- Jodan age uke, blocage remontant, défense haute par un mouvement remontant avec le bras
- Soto uke ou Soto ude uke, blocage de l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur
- Uchi uke ou Uchi ude uke, blocage de l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur
- Shuto uke, défense du sabre de main, tranchant de la main
- Osae uke ou Te osae uke, blocage poussé de la main, défense par pression ou immobilisation avec la main
- Haishu uke, défense du revers, dos de la main
- Teisho uke, défense de la paume
- Otoshi uke, défense poussée vers le bas ou en frappant avec l'avant-bras vers le bas
- Juiji uke ou Kosa uke, blocage bras en croix, blocage double avec les deux bras croisés
- Kakiwake uke, défense double en écartant

- Morote uke, défense renforcée de l'avant-bras, défense double, bras arrière en protection
- NagAshi uke, défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
- Sukui uke défense en cuillère, en puisant
- Koken uke ou Kakuto uke, défense du, avec le poignet.

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats exécuteront six des techniques indiquées ci-dessus (Uke Waza)

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

- Choku zuki, coup de poing fondamental,
- Gyaku zuki, coup de poing contraire, en avançant, avec le bras inverse à la jambe avancée,
- Oi-zuki ou Jun zuki , coup de poing direct en poursuite avec un pas,
- Maete, coup de poing avec le poing avant ou Tobikomi zuki en Wado-Ryu,
- Kizami zuki (Shotokan), coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste,
- NagAshi zuki, coup de poing avec le poing avant en esquivant,
- Tate zuki, coup de poing avec le poing vertical,
- U ra zuki, coup de poing rapproché paume tournée vers le haut,
- Kagi zuki, coup de poing en crochet,
- MawAshi zuki ou Furi zuki, coup de poing circulaire,
- Yama zuki, coup de poing "de la montagne", double, simultanément jodan et gedan, Heiko zuki ou Morote zuki, coup de poing double au même niveau, parallèle,
- Nukite, attaque directe en pique de main,
- Age zuki coup de poing remontant.

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

- Uraken uchi, attaque circulaire avec le dos du poing,
- Shuto uchi, attaque circulaire avec le tranchant de la main,
- Tetsui uchi, attaque circulaire avec la main en forme de marteau,
- Enpi uchi ou Hiji uchi, attaque avec le coude,
- Haïto uchi, attaque avec le tranchant interne de la main, côté pouce,

- Teisho uchi, attaque avec la paume,
- Koken uchi, attaque avec le dessus du poignet,
- Haïshu uchi, attaque avec le dos de la main,

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats exécuteront quatre des techniques indiquées ci-dessus (Tsuki et Uchi Waza)

Au départ de l'exercice les candidats prendront la position Zenkutsu Dachi, les bras en position de garde.

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

- Mae geri, coup de pied direct de face,
- MawAshi geri, coup de pied circulaire fouetté,
- Yoko geri kekomi (Shotokan), coup de pied chassé latéral défonçant,
- Yoko geri keage (Shotokan), coup de pied latéral remontant,
- Yoko geri (forme Wado-Ryu), coup de pied latéral,
- Sokuto, coup de pied latéral avec le tranchant du pied,
- Mikazuki geri, coup de pied en croissant,
- Ura ou Gyaku Mikazuki geri coup de pied en croissant inversé, contraire,
- Ushiro geri, coup de pied vers l'arrière,
- Fumikomi geri, coup de pied écrasant,
- Fumikiri geri, coup de pied bas, dans l'idée de couper, avec le tranchant externe du pied,
- Tobi geri, coup de pied sauté,
- Ashi barai, balayage,
- Ura-MawAshi geri, coup de pied circulaire fouetté retourné, mouvement inverse de celui du mawAshi geri et jambe tendue si possible,
- Ushiro-MawAshi barai, balayage tournant par l'arrière,
- Hiza ou Hitsui geri, coup de genou,
- Nami Gaeshi geri, coup de pied en vague, mouvement remontant avec la plante du pied,
- Kakato geri, coup de talon de haut en bas.
-

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats exécuteront quatre des techniques indiquées ci-dessus (Keri Waza)

Au départ de l'exercice les candidats prendront la position Zenkutsu Dachi, les bras en position de garde.

ENCHAINEMENTS : UKE,TSUKI,UCHIET KERI WAZA

Chaque enchaînement sera exécuté une ou deux fois doucement et deux fois rapidement.

Pour l'examen, au choix du jury

Les candidats effectueront 4 enchaînements au choix du jury, veuillez trouver ci-dessous quelques exemples d'enchaînements possibles:

- Oi-zuki (coup de poing direct en poursuite) ou Jun zuki, gyaku zuki (coup de poing contraire, en avançant), tate zuki (coup de poing vertical), morote zuki (double coup de poing parallèle), yama zuki (coup de poing "de la montagne"). Tous les déplacements en zenkutsu.
- Les 4 blocages avec gyaku sur place (ippon tote gyaku zuki), dans cet ordre et en avançant (soto uke (blocage de l'avant-bras, de l'extérieur vers l'intérieur) et gyaku, jodan age uke (blocage remontant), gyaku, uchi uke ou ude uke (blocage de l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur) et gyaku, gedan barai (balayage bas) et gyaku.
- Les 4 blocages avec gyaku, dans cet ordre ou inversé et en reculant (soto uke et gyaku, jodan age uke et gyaku, uchi uke et gyaku, gedan barai et gyaku).
- Maete (coup de poing avant) et gyaku en déplacement (Yori ou Tsugi Ashi), en reculant (Hiki Ashi) gedan barai (balayage bas), zurikonde mae geri (avec pas chassé, alors que tobikonde
  = pas croisé), réarmer et yoko geri (coup de pied chassé latéral), poser en arrière, mae geri (coup de pied direct) de la jambe avant et gyaku sur place ou en avançant (avec ou sans gyaku).
- Maete (coup de poing avant) et gyaku en déplacement (Yori ou Tsugi Ashi), en reculant (Hiki Ashi) gedan nagAshi uke (défense balayée basse, main ouverte) et gyaku, mawAshi geri (coup de pied circulaire fouetté) de la jambe arrière et gyaku (ou inverse, avec ou sans déplacement).
- En avançant en kiba Dachi (position du cavalier) faire tettsui (coup circulaire du marteau de fer), puis shuto uchi (frappe du sabre de main), yoko geri (coup de pied latéral) en croisant et enchaîner ushiro geri (coup de pied en arrière).
- En zenkutsu, de la jambe arrière, faire fumikomi (coup de pied écrasant avec le talon), sans poser yoko geri (coup de pied latéral), poser en arrière, faire gyaku et de la jambe avant faire mae geri (coup de pied direct vers l'avant).

- Ushiro-geri de la jambe avant (coup de pied en arrière), sur place gyaku, uchi-uke (blocage de l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur) en nekoAshi Dachi (position du "chat") sur place, mae-geri (coup de pied direct) de la jambe arrière,

  poser en avant et maete (coup de poing avant), gyaku uchi-uke (blocage contraire de l'avant-bras, de l'intérieur vers l'extérieur) en sanchin Dachi (position du sablier).

Pour le Wado-Ryu, également au choix du jury

Les candidats effectueront 4 enchaînements au choix du jury, veuillez trouver ci-dessous également quelques exemples d'enchaînements possibles:

- Tobikonde mae geri pas croisé (coup de pied direct) - Gyaku zuki sur place - Hiki Ashi - Shuto uke (en Mahamni-No Neko Ashi Dachi)- Gyaku zuki no tsukomi (coup de poing contraire, en avançant)- Sasae-uke en avançant en Shomen no Neko Ashi.
- Mae geri chudan (coup de pied direct) de la jambe arrière, poser en avant et MawAshi geri Jodan (coup de pied circulaire fouetté) de la jambe arrière, et Ushiro geri (coup de pied en arrière) vers l'avant- Gyaku zuki.
- Tobikonde (pas croisé) - Sokuto -.uraken - Ushiro geri (avec la jambe arrière) – Gyaku-zuki (sur place).
- Hiki Ashi (en Hamni-No Neko Ashi Dachi) - Shuto uke - mae geri (avec la jambe avant) - Tobikomi zuki - Kette - Jun zuki no Tsukomi.
- NagAshi zuki – Mae Geri (jambe arrière) - Nukite gedan (en ShikoDachi) –Uchi Uke (en Shomen no Neko Ashi) – Gedan Barai (en Zenkutzu Dachi)

LE TRAVAIL SUR CIBLE

Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple. Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au maximum trois (3) fois).

Ces mouvements techniques sont :

- Mae geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan ;

- MawAshi geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan ;
- Mae geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan ;
- MawAshi geri de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan ;
- Gyaku zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière) ;

- Kizami zuki/Maete zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan ;
- Oï zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile, il ne peut en aucun cas avancer sur Tori. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

LES KUMITE : ASSAUTS CONVENTIONNELS

Les kumites sont des assauts conventionnels, c'est-à-dire des phases de combat réalisées avec partenaire selon des règles précises (annonces, positions, nombre de pas...).

Certains sont spécifiques à chaque style, mais tous présentent un intérêt pédagogique particulier et constituent une étape intermédiaire entre le kihon et le combat libre.

L'objectif principal du kumite est la recherche de l'efficacité. Sa valeur réside dans la double confrontation qui naît avec l'adversaire.

- Confrontation des techniques et confrontation des volontés: toute erreur est directement sanctionnée par l'adversaire, le geste ne suffit plus mais la concentration et la détermination sont essentielles.
- Pour que l'exercice soit bénéfique, les techniques, attaques comme défenses, doivent être réalisées avec sincérité, sans retenue mais avec contrôle.
- Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera TORI celui qui attaque et UKE celui qui défend.

ANNEXE 5 --- PASSAGES DE GRADES HANDIKARATE

Les passages de grades handikaraté sont réservés aux personnes titulaires d'un certificat attestant d'un taux d'incapacité supérieur à 20%.

Dès le 1er DAN, les passages de grades handikaraté peuvent être organisés par la CNDGK de la FLK. Le jury est composé de 3 membres désignés par le Bureau de la CNDGK.

Ces examens se déroulent conformément au présent règlement (notamment en ce qui concerne les conditions d'âge et de temps de pratique).

Tout passage de grade commencé en handikaraté doit être terminé en handikaraté.

L'entraîneur du Club d'appartenance du candidat l'aidera pendant tout le temps que durera son passage de grade et décidera avec le Bureau de la CNDGK en fonction du règlement et du handicape ce qui pourra être demandé au candidat.

ANNEXE 6 --- PASSAGES DE GRADES CADRE NATIONAL ELITE C.O.S.L.

En raison des contraintes liées à leur appartenance au cadre national KARATE COSL, les athlètes sélectionnés pourront bénéficier de dates d'examen adaptées.

Ces examens de DANS, réservés aux membres du cadre national KARATE du COSL, sont organisés périodiquement à la demande du Directeur Technique Karaté ou du Directeur Sportif Karaté sous la responsabilité du Bureau de la CNDGK. Le jury est composé de 3 membres désignés par le Bureau de la CNDGK.

Ces examens ne peuvent pas aller au-delà du 4ème DAN et doivent respecter en tout point le présent règlement.

ANNEXE 7 --- GRADES EXCEPTIONNELS

Peuvent notamment déposer un dossier de candidature en vue de la délivrance d'un grade à titre exceptionnel, du 2ème DAN jusqu'au 6ème DAN inclus, les personnes

ayant rempli des fonctions ou ayant rendu des services exceptionnels à la FLK et à la cause du karaté.

Les candidats à l'obtention d'un DAN à titre exceptionnel doivent préparer un dossier de candidature auprès du Bureau de la CNDGK.

Ce dossier, dûment complété et auquel sera joint l'ensemble des justificatifs nécessaires, est transmis par le candidat pour étude au Bureau de la CNDGK.

Après délibération, le responsable de la CNDGK enverra cette demande au CA FLK pour l'attribution de ce Dan et son homologation.

Le CA FLK en étroite collaboration avec la commission des grades se basera sur les critères suivants dans sa prise de décision pour l'octroi d'un DAN à titre exceptionnel :

1. Contribution exceptionnelle à la discipline

- Le pratiquant a œuvré au **développement et à la promotion du karaté** (organisation de stages, formations, événements au niveau national)
- Il a joué un rôle majeur dans **la transmission des valeurs du karaté** auprès des jeunes ou du public.
- Son engagement dépasse la simple pratique : il a **formé plusieurs élèves** qui ont atteint un haut niveau.

2. Niveau technique et progression hors normes

- Il possède un **niveau technique et une maîtrise exceptionnelle**, bien au-delà des attentes pour son grade actuel.
- Ses performances en compétition démontrent une **maîtrise avancée et une influence positive sur les autres pratiquants.**
- Il a prouvé qu'il **incarne les principes du karaté** (kihon, kata, kumite) avec un niveau d'excellence.

3. Parcours et expérience hors du commun

- Il justifie d'une **expérience significative** dans les arts martiaux, avec des années de pratique parfois sous une autre fédération ou un autre style
- Il a **pratiqué auprès de maîtres reconnus** et bénéficie d'un savoir-faire qui enrichit l'ensemble de la fédération.
- Son âge ou sa situation l'a empêché de passer les grades de façon classique, mais il a **un niveau équivalent à ceux qui les ont passés.**

4. Résultats et reconnaissances en compétition

- Il a obtenu des **résultats exceptionnels en compétition,** au niveau international.
- Il a démontré un **esprit combatif et un fair-play exemplaire**, ce qui fait de lui un modèle pour les autres pratiquants.

5. Engagement dans l'enseignement et la transmission

- Il est un **enseignant ou un coach reconnu**, qui a formé de nombreux élèves et aidé au développement du club ou de la fédération.

- Son impact est tel que la fédération souhaite le **reconnaître pour ses années de transmission du savoir.**

6. Cas de force majeure (santé, âge, circonstances exceptionnelles)

- Il ne peut plus se présenter aux examens classiques pour des raisons d**e santé ou d'âge**, mais mérite la reconnaissance de son niveau.
- La fédération veut le **récompenser avant sa retraite** pour l'ensemble de son travail et son dévouement.

Conclusion :

Un grade exceptionnel ne doit pas être donné à la légère, mais il peut être attribué à un pratiquant qui **incarne pleinement l'esprit du karaté, dépasse les attentes traditionnelles et contribue activement à la discipline.**

ANNEXE 8 --- GRADES « DAN » à TITRE HONORIFIQUE (HONORIS CAUSA)

Pour récompenser tout autre mérite exceptionnel ou services rendus à la cause du KARATE, le BUREAU de la Commission des Grades KARATE peut proposer au CA FLK des grades « DAN » à titre honorifique. Dans ce cas, le grade est suivi obligatoirement de la mention honoris causa, en abrégé h.c.

Ces grades « DAN » sont décernés par décision du CA FLK qui se laisse cependant guider par les critères d'âge et de pratique d'usage international.

Sauf dérogation particulière, il ne peut être décerné plus d'un grade honoris causa à une même personne.

L'accès aux grades subséquents reste ouvert aux titulaires d'un grade honoris causa pourvu qu'ils remplissent les conditions d'obtention réglementaires.

ANNEXE 9 --- RECONNAISSANCE DES DANS ET GRADES EQUIVALENTS OBTENUS A L'ETRANGER

Les grades DANS et grades équivalents étrangers délivrés par une fédération nationale membre de la WKF/FMK et reconnus par la WKF/FMK peuvent faire l'objet d'une reconnaissance ou d'une homologation par la FLK.

La fédération nationale doit être reconnue par le Comité National Olympique de son pays, et doit être membre de la Fédération Mondiale de Karaté.

Les demandes de reconnaissance ou d'homologation de grade sont formulées auprès de la CNDGK et doivent être accompagnées d'un dossier préparé par le candidat et auquel doivent être notamment jointes les pièces suivantes:

- Une fiche descriptive avec photo d'identité et numéro d'immatriculation nationale ;
- Une copie du diplôme délivré par la fédération nationale membre de la WKF/FMK;
- Une attestation originale officielle de grade délivrée par une fédération nationale membre de la WKF/FMK.
- En cas d'une homologation, la demande doit être accompagnée d'une copie du certificat délivré par la WKF/FMK.

La procédure de reconnaissance ou d'homologation engendre une taxe forfaitaire de 100.-€ pour frais administratifs et établissement d'un certificat par la FLK.

Le bureau de la **CNDGK peut exiger que le candidat se soumette à tout ou partie de l'examen d'obtention du Dan ou grade demandé**. Le candidat peut se voir attribuer un Dan inférieur au Dan initialement demandé après contrôle des connaissances et/ou des savoir- faire correspondant aux règles techniques de la présente réglementation.

Le Bureau de la CNDGK n'étudie que les demandes de reconnaissance dont le dossier comporte tout justificatif émanant de la fédération étrangère de Karaté.

Le présent règlement prévoit que tous les demandeurs de reconnaissance ou d'homologation de grade doivent remplir les conditions d'âge et de temps de pratique telles que fixées au sein du présent règlement. De plus, les candidats étrangers ou demeurant à l'étranger doivent justifier d'une carte de séjour temporaire, d'une carte de résident, d'un certificat de résidence en cours de validité, d'un certificat d'inscription à un établissement scolaire au Luxembourg ou d'une preuve d'affiliation au CNS au Luxembourg.

Les décisions du bureau de la CNDGK relatives aux reconnaissances et homologations de grades DANS sont prises à la majorité absolue des suffrages valablement exprimés. La date d'obtention qui sera prise en compte et portée dans le fichier des DANS sera la date portée sur l'attestation de la fédération d'origine.

Il ne peut être obtenu plus d'une reconnaissance d'un Dan ou grade équivalent étranger.

ANNEXE 10 --- PASSAGES DE GRADES DES ELUS

Les membres du CA FLK pourront bénéficier d'examens adaptés.

Ces examens de Dan sont organisés, si nécessaires, sous la responsabilité du Bureau de la CNDGK Le jury est composé de 3 membres désignés par le Bureau de la CNDGK.

ANNEXE 11 --- PASSAGES DE GRADES DES EQUIPES TECHNIQUES

Les arbitres, juges et les responsables de grades pourront bénéficier d'une bonification.

Les bonifications se feront suivant le temps de pratique pour les candidats confirmés et en activité de service. Entre en ligne de compte les arbitres :

C- niveau national / international

B- niveau EKF (juge – arbitre)

A- niveau mondial WKF (juge – arbitre)