

KWF- OCT 2014

	10 ^{ème} KYU(orange)	9 ^{ème} KYU(orange)	8 ^{ème} KYU(bleue)	7 ^{ème} KYU(bleue)	6 ^{ème} KYU(jaune)
Stances TACHIKATA	Yoï Fudo Dachï Sanchin Dachï Zenkutsu Dachï	Musubi Dachï Heïko Dachï Heïsoïku Dachï Kokutsu Dachï	Kiba Dachï Tsuru Ashï Dachï Kumïte No Kamae	Uchi hachi Ji Dachï Neko Ashï Dachï Shïko Dachï	Kake Ashï dachï
Postures					
Punches/Strikes TSUKI	Seïken Oi Tsuki (J/C/G) Gyaku Seïken Tsuki (J/C/G) Seïken Morote Tsuki(J/C/G) Seïken Ago Uchi	Seïken Shïta Tsuki Seïken Tate Tsuki (C,J) Seïken Kagi Tsuki Hiji Ate (J/C)	Uraken Ganmen Uchi Uraken Sayu Ganmen Uchi Uraken Hïzo Uchi Uraken Mawashi Uchi Uraken Oroshi Ganmen Uchi	Tettsui Kome Kami Tettsui Oroshi Uchi Tettsui Hïzo Uchi Tettsui Mae Yoko Uchi (G/C/J) Tettsui Yoko Uchi (G/C/J)	Shuto Yoko Ganmen Uchi Shuto Sakotsu Uchi Shuto Hïzo Uchi Shuto Jodan Uchi Uchi Shuto Sakotsu Uchi Komi Ushïro Hiji Ate Nihon Nukite Yohon Nukite (J/C)
Mains attaques					
Bloks UKE Mains défense	Seïken Jodan Uke Seïken Mae Gedan Barai Shuto Jodan Uke Shuto Mae Gedan Barai	Seïken Chudan Soto Uke Seïken Chudan Uchi Uke Shuto Chudan Soto Uke Shuto Chudan Uchi Uke	(Seïken/Shuto) Uchi Uke-Gedan Barai Morote Chudan Uchi Uke Soto Uke Gedan Barai Jodan Uke Gedan Barai	Shuto Mawashi Uke Mae Shuto Mawashi Uke (mae, yoko, ushïro, orashi, age)	Enkeï Gyaku Tsuki (2 formes) Mawashi Gedan Barai Juji Gedan Barai Hiji Uke Jodan Shuto Uchi Uke
Kïks KERI Techniques de jambes	Hïza Gerï Kin Gerï Mae Gerï (C/J)	Mae Keage Yoko Keage Uchi Mawashi Keage Soto Mawashi Keage	Kansetsu Gerï Yoko Gerï (J/C) Mawashi Gerï (J/C/G)	Jodan Uchi Heïsoïku Gerï Ago Jodan Gerï	Ushïro Gerï (J/C) 3 formes Ushïro Mawashi Gerï (J/C/G)
moving IDO déplacements	Zenkutsu Dachï, Sanchin Dachï (Maeni, Sagari, Mawate)	Kokutsu Dachï (Maeni, Sagari, Mawate)	Kiba dachï	Neko Ashï Dachï, Kïhon kata (Shodan)	Kake Ashï dachï
KATA (Bunkai)	Taïkyoku Sono Ichi Taïkyoku Sono Ni	Taïkyoku Sono San	Les 3 taïkyoku en Sokugi	Pinan Sono Ichi Sanchin No Kata	Pinan Sono Ni Pinan Sono San
RENRAKU			Mae Gerï, Chudan Gyaku Tsuki. Chudan Soto Uke, Mae Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki.		
Exercices STAMINA cond.physique	15 / 40 / 15 pompes, abdo, squats sautés	25 / 45 / 20 pompes, abdo, squats sautés	30 / 50 / 30 pompes, abdo, squats sautés Tobi Gerï	35 / 55 / 35 pompes, abdo, squats sautés, Tobi Gerï hauteur taille+ 10cm	40 / 60 / 40 pompes, abdo, squats sautés, Tobi Gerï hauteur taille+ 15cm
combinations KUMITE combinaisons	Ippon Kumïte Jyu-Kumïté 2 x 60 sec	Yakusoku Kumïte Sanbon kumïte Jyu-Kumïté 3 x 60 sec	Jyu Kumïte 4 x 60 sec.	Jyu Kumïte 4 x 60 sec	Jyu Kumïte 5 x 60 sec
breathing KOKYU HO respiration	Nogare (Omote, Ura) Kïaï Shin Kokyu Ho			Ibuki Sankai	

KWF—OCT 2014

	5 ^{ème} KYU(jaune)	4 ^{ème} KYU(verte)	3 ^{ème} KYU(verte)	2 ^{ème} KYU(marron)	1er KYU(marron)
Stances TACHIKATA	Moro Ashi Dachi	Seishan Dachi Soschin Dachi			
Postures					
Punches/Strikes TSUKI	Shotei Uchi (J/C/G) Age Hiji Ate (J/C) Oroshi Hiji Ate Jun Tsuki (J/C/G)	Koken Uchi (J/C/G) Mae Hiji Ate Haishu Uchi(J/C)	Hira Ken Tsuki (J/C) Hira Ken Oroshi Uchi Hira Ken Mawashi Uchi	Ryuto Ken Tsuki nakayubi Ippon Ken (J/C) Oyayubi Ippon Ken (J/C) Hitosashi Yubi Ippon Ken (J/C) Yama Tsuki	Keiko Uchi Haito Uchi (J/C/G) Morote Haito Uchi (J/C)
Mains attaques					
Bloks UKE Mains défense	Seiken Juji Uke (J/G) Shuto Juji Uke (J/G) Shotei Uke (J/C/G)	Koken Uke (J/C/G)	Gedan Shuto Morote Uke Gedan Shotei Morote Uke	Kake Uke (J/C) Morote Kake Uke (C/J)	Chudan Haito Uchi Uke Tsukui Uke Osae Uke
Kiks KERI Techniques de jambes	Oroshi Uchi Kakato Geri Oroshi Soto Kakato Geri	Kake geri (J/C/G)	Mae Kakato Geri (J/C/G) Age kakato Ushiro Geri	Tobi Mae Geri Tobi Nidan Geri	Tobi Yoko Geri Tobi Mawashi Geri Tobi Ushiro Geri Tobi Ushiro Mawashi geri
IDO déplacements	Moro Ashi Dachi Kihon kata (Nidan)	Ura Ido	Yon Ju go Do Ido	Kumite no Kamae: Okuri ashi, Fumi Ashi Kosa, Oi Ashi (Mae, Sagari), dif directions	
KATA (Bunkai)	Pinan Sono Yon	Pinan Sono Go Taikyoku Sono Ichi Ura Taikyoku Sono Ni Ura Taikyoku Sono San Ura	Tsuki No Kata	Geki sai Dai Tensho	Geki Sai Sho Yantsu
RENRAKU		Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki.		Sagari Oi Ashi Gedan Barai, Oi Ashi Ago Uchi -Gyaku Tsuki, Oi Ashi Mae Geri-Mawashi Geri- Ushiro Geri- Gedan Barai- Gyaku Tsuki	Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Oi Tsuki, Shita Tsuki. Oi Mawashi Geri, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Gyaku Mawashi Geri avec jambe arrière
Exercices STAMINA cond.physique	45 / 65 / 45 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 15cm	50 / 70 / 50 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 20cm	55 / 75 / 55 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 20cm	60 / 80 / 60 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm	65 / 100 / 65 pompes, abdo, squats sautés, Tobi Geri hauteur taille+ 30cm
combinations KUMITE combinaisons	Jyu Kumite 5x 60 sec	Jyu Kumite 6x 60 sec	Jyu Kumite 10x 60 sec	Jiyu Kumite 12 x 60 s.	Jiyu Kumite 15 x 60 s.
TAME SHIWARI				3 planches (30X20X2,2cm) Mae Geri, Seiken Tsuki	4 planches (30X20X2,2cm) Mawashi Geri, Seiken Tsuki

KWF- OCT 2014

	1 er Dan - Sempai	2 ème Dan - Sempai	3 ème Dan - Sensei	4 ème Dan - Sensei
Stances TACHIKATA				
Punches/Strikes TSUKI	Toho Uchi Jodan Age Tsuki			
Mains attaques Blocs UKE Mains défense	Morote Haito Uchi Uke			
Kiks KERI				
IDO				
KATA (Bunkai)	Saiha Pinan Ura (Sono Ichi, Sono Ni, Sono San, Sono Go, Sono Yon)	Seienchin Seipai	Kanku Garyu Présenter un kata de création personnelle (avec présentation écrite)	Sushi Ho Présenter un kata de création personnelle (avec présentation écrite)
RENRAKU (Gohon Geri)	Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri, Jodan Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri.			
Exercices STAMINA cond.physique	75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm	75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm	75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm	75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm
combinations KUMITE combinaisons	Jiyu Kumite 20 x 60 s.	Jiyu Kumite 30 x 60 s.	Jiyu Kumite 40 x 60 s.	Jiyu Kumite 50 x 60 s.
TAME SHIWARI	7 planches (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri	8 planches (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri	10 planches (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri	12 planches (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri
GENERAL	Diplôme national de juge (ou stages validés)	Diplôme national arbitre (ou stages validés)	Diplôme international de juge	Diplôme international d'arbitre

Programme technique officiel Mondial

Le comité directeur technique mondial a déterminé un programme de progression technique unifié (Syllabus) dans le monde entier pour le Kyokushin, sur la base du programme déterminé par Sosai Oyama

Le programme de grades mondial est appliqué en Suisse à la KSF avec quelques modifications mineures au sujet des délais de progression du 10^{ème} au 2^{ème} kyu.

Il est demandé à chacun dans les clubs Kyokushin d'appliquer le programme de progression international KWF, tant dans la pratique que dans la délivrance des diplômes Kyokushin et des délais imposés entre les grades.

Pré requis et critères de délivrance des grades

10e à 3e KYU (KOHAI)

Les grades Kyokushin sont délivrés dans les clubs à partir de 10e kyu jusqu'à 3e kyu. Officiellement KWF ne donne aucun délai minimum entre chaque grade A KSF les intervalles sont les suivants: 10^{ème}/9^{ème} = 3mois, 8^{ème} à 3^{ème}= 4mois. 3^{ème} à 2^{ème}=6mois

2e et 1er KYU (KOHAI)

Ces 2 grades Kyokushin peuvent être délivrés en stage national ou dans les clubs pour 2e et 1er kyu sous condition que l'instructeur du club ait au minimum 2 grades d'écart avec le grade délivré (exemple - Nidan pour un 1er Kyu) sous réserve d'homologation par le 'Representative' du pays de résidence du pratiquant.

Le délai minimum entre 2e et 1er Kyu est de 6 mois après date d'homologation du 2e Kyu à KWF

Les grades Kyokushin jusqu'à Yondan sont délivrés par le Responsable national des grades sous condition qu'il ait au minimum 2 grades d'écart avec le grade délivré (exemple - Godan pour un Sandan) avec homologation par le 'Representative' du pays de résidence du pratiquant. L'examen est alors tenu de se dérouler durant un stage au minimum national, sous la direction d'un jury minimum de 3 hauts gradés.

SHODAN (SEMPAI) 1^{er} dan

- Le délai minimum entre 1er Kyu et 1er Dan est de 12 mois après date d'homologation du 1er Kyu à KWF.
- Le candidat doit avoir participé au préalable à au moins un stage officiel KWF international.
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Shodan est de 16 ans.

NIDAN (SEMPAI DAI) 2^{ème} dan

- Le délai minimum entre 1er et 2e Dan est de 24 mois.
- Le candidat doit avoir participé au préalable à au moins un stage officiel KWF international depuis son Shodan.
- Arbitrage - Le candidat doit être juge national.
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Nidan est de 18 ans.

SANDAN (SENSEI) 3^{ème} dan

- Le délai minimum entre 2e et 3e Dan est de 36 mois.
- Le candidat doit avoir participé au préalable à au moins 2 stages officiel KWF internationaux depuis son Nidan.
- Arbitrage - Le candidat doit être juge international.
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Sandan est de 23 ans.

YONDAN (SENSEI DAI) 4^{ème} dan

- Le délai minimum entre 3e et 4e Dan est de 48 mois.
- Le candidat doit avoir participé au préalable à au moins 3 stages officiel KWF internationaux depuis son Sandan.
- Arbitrage - Le candidat doit être arbitre international.
- Le candidat doit être recommandé par écrit par son 'Representative' et son Instructeur
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Yondan est de 28 ans.

Les grades Kyokushin à partir de Godan sont délivrés par les dirigeants de la commission technique mondiale fédérale lors d'un stage annuel officiel KWF, sur recommandation de la majorité absolue des membres du Bureau Directeur Fédéral mondial.

GODAN (SHIHAN) 5^{ème} dan

- Le délai minimum entre 4e et 5e Dan est de 60 mois.
- Le candidat doit présenter un dossier écrit retraçant son passé Kyokushin.
- Le candidat doit être recommandé par écrit par son 'Representative' et par son Instructeur.
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Godan est de 35 ans.

ROKUDAN (SHIHAN DAI) 6^{ème} dan

- Le délai minimum entre 5e et 6e Dan est de 72 mois.
- Le candidat doit présenter un dossier écrit retraçant son passé Kyokushin.
- Le candidat doit avoir participé de manière active au développement du Kyokushin au niveau national et international.
- Le candidat doit être recommandé par écrit par son 'Representative', son Instructeur et par le bureau mondial KWF.
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Rokudan est de 45 ans.

NANADAN, HACHIDAN & KUDAN (SHIHAN DAI) 7, 8 et 9^{ème} dan

- Le candidat doit avoir participé de manière active durant plusieurs années au développement du Kyokushin au niveau mondial.
- Le candidat doit être recommandé par le bureau mondial KWF à l'unanimité.

Critères d'appréciation

Les critères d'appréciation sont :

Kihon	Connaissance des positions de pieds et des techniques en statique (bras, jambes, attaques, blocages)
Ido Keiko	Connaissance des positions et des techniques en déplacement (enchaînements)
Katas	Connaissance des Katas, maîtrise et "vécu" du combat réel, connaissance des Bunkais
Stamina	"Kyokushin spirit" et volonté de se dépasser
Kumite	Qualité technique, valeur du combattant et dépassement de soi
Shiwari	Réalisation des épreuves imposées
Connaissances	Signification des termes japonais, connaissance de l'histoire de Sosai et du Kyokushin, savoir plier un Dogi, etc.