



## Techniques à savoir pour le passage de ceintures

Programme technique officiel international extrait de la fédération française

Programme bâti par  
L'organisation IKO

Blanche à Orange  
11e KYU (Ceinture blanche)  
25 à 35 heures

Aucune reproduction ne doit être faite à des fins commerciales sans autorisations

Photos et graphisme  
Marie-Claude Hamelin



## Kihon

### *Tachikata*

Heisoku dachi, Musubi dachi, Heiko dachi, Shizen dachi (soto hachiji dachi), Uchi hachiji dachi Sanchin dachi, Zenkutsu dachi, Kiba dachi, Tsuru ashi dachi

### *Tsuki*

Seiken chudan tsuki, Seiken jodan tsuki, Seiken ago uchi, Seiken shita tsuki, Seiken kagi tsuki

### *Uraken*

Uraken gammen uchi, Uraken sayu uchi, Uraken hizo uchi, Uraken mawashi uchi

### *Shuto*

Shuto gammen uchi, Shuto sakotsu uchi, Shuto sakotsu uchi komi, Shuto hizo uchi, Shuto uchi uchi

### *Uke*

Gedan barai, Jodan uke, Chudan soto uke, Chudan uchi uke, Uchi uke gedan barai

### *Keri (Geri)*

Mae keage, Uchi mawashi geri, Soto mawashi geri, Hiza geri, Kin geri, Mae geri, Mawashi geri, Yoko keage, Kansetsu geri, Yoko geri, Ushiro geri

### *Ido Keiko*

Zenkutsu dachi (maeni, sagari, mawate)

Combinaison d'une seule technique du programme de 11e kyu (Tsuki, geri, uke)

### *Kata*

Taikyoku sono ichi, Taikyoku sono ni, Sokugi taikyoku sono ichi

### *Stamina*

Assouplissements au sol jambes écartées, faire toucher le sol avec la tête

20 pompes, 20 squats sautés, 20 redressements assis

20 secondes en équilibre sur les mains (soutenu par un partenaire)

Frapper en coup de pied sauté une cible située à votre propre hauteur de taille

## Kumité

### *Yakusoku ippon kumité*

Blocage sur une attaque simple de bras ou de jambe

### *Jiyu kumité*

2 x 60 secondes (jugement sur l'attitude, la garde, la stabilité et le Kiai)

### *Connaissances générales*

Savoir traduire et comprendre le sens réel de tout le programme ci-dessus



# Tachikata

> Heisoku dachi



> Sanchin dachi



> Kiba dachi



> Musubi dachi



> Kokutsu dachi



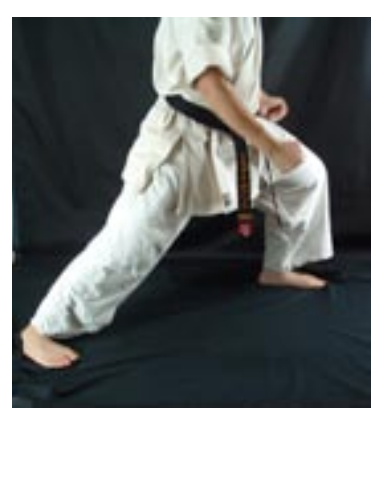
> Tsuru ashi dachi



> Heiko dachi



> Zenkutsu dachi





# Tsuki

> *Seiken chudan tsuki*



> *Seiken shita tsuki*



> *Seiken ago uchi*



> *Seiken jodan tsuki*







# Uraken

> Uraken gammen uchi



> Uraken hiza uchi



> Uraken sayu uchi



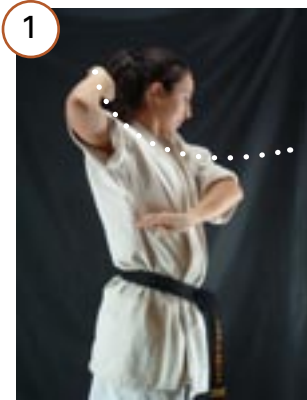
> Uraken mawashi uchi





# Shuto

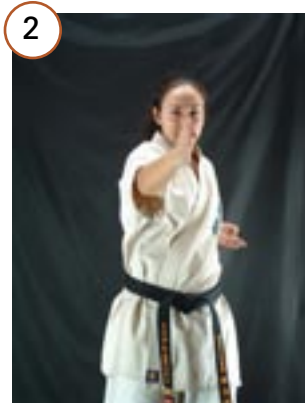
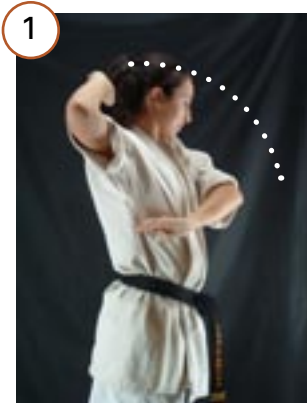
> Shuto gammen uchi



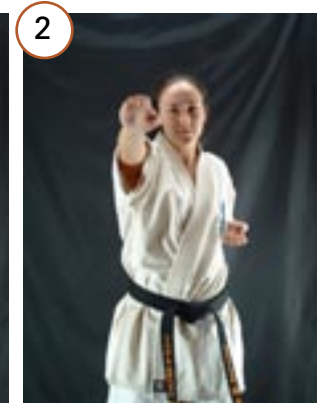
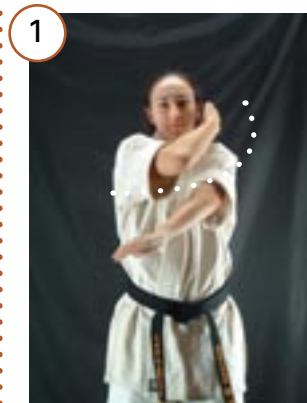
> Shuto hiza uchi



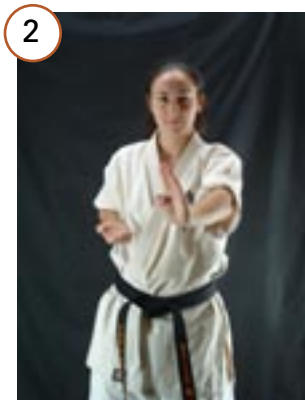
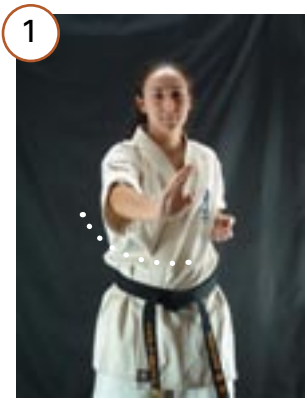
> Shuto sakotsu uchi



> Shuto uchi uchi

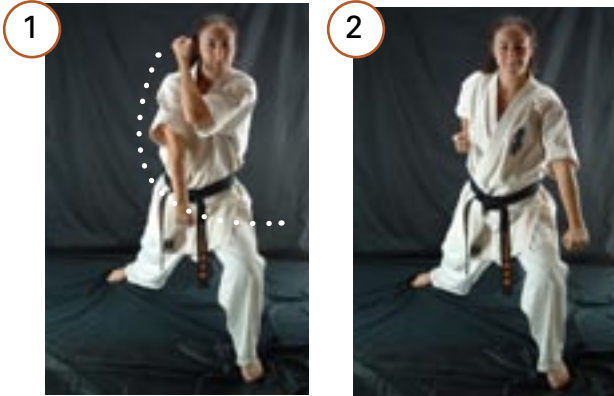


> Shuto sakotsu uchi komi

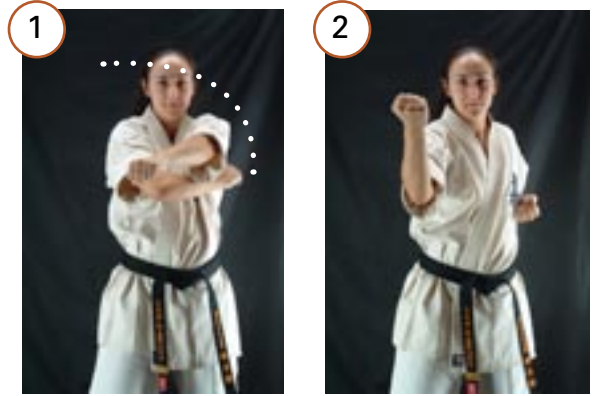


# Uke

> *Gedan barai*



> *Chudan uchi uke*



> *Jodan uke*



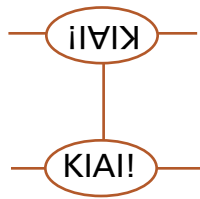
> *Chudan soto uke*



> *Uchi uke gedan barai*







# Kata

>Taikyoku sono ichi

