

EXIGENCES

GRADE	AGE	EXAMINATEUR
9 ^e et 10 ^e Dan	60 et 70 ans	Par résolution du shihan kai et des directeurs
8 ^e Dan	50 ans	Instructeur chef et 2 députés
7 ^e Dan	40 ans	Instructeur chef et 1 député
6 ^e Dan	30 ans	Instructeur chef ou 2 députés
5 ^e Dan	25 ans	Instructeur chef ou 1 député
4 ^e Dan	20 ans	2 examinateurs groupe A (7 ^e Dan)
3 ^e Dan	13-15 ans	1 examinateur groupe A (7 ^e Dan)
2 ^e Dan	10 ans >	1 examinateur goupe B (6 ^e Dan)
1 ^{er} Dan	8 ans >	1 examinateur groupe C (5 ^e Dan)
9 ^e kyu à 1 ^{er} kyu	Tout âge	1 examinateur groupe D (4 ^e Dan)
9 ^e kyu à 6 ^e kyu	Tout âge	1 Examineur groupe D (3 ^e Dan)

CLASSIFICATION DES KATA

Groupe 1 Shitei kata	Groupe 2 Sentei kata	Groupe 3 Tokui kata	Groupe 4 Tokui kata	Groupe 5 Tokui kata
Heian shodan Heian Nidan Heian Sandan Heian Yondan Heian Godan Tekki shodan (Bassai-Dai)	Tekki Nidan Bassai-Dai Kanku-Dai Enpi Jion	Tekki Sandan Jitte Gankaku Kanku-Sho Nijushiho	Hangetsu Bassai-Sho Chinte Sochin Unsu	Gojushiho-Sho Gojushiho-Dai Meikyo Wankan Jiin

Les katas en gras sont des kata Shorei.

1^{er} KYU À SHODAN

PRÉ-REQUIS:

- 1 an d'entraînement après le passage du 1^{er} kyu.
- Avoir 8 ans et plus.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.

KIHON (TECHNIQUES DE BASE) (3 comptes)

1. En avançant, sanbon zuki
2. a. En reculant en kokutsu dachi, uchi uke
b. En prenant une position zenkutsu dachi, kisami zuki et gyaku zuki
3. a. En avançant, soto uke.
b. En déplaçant la jambe avant prendre la position kidadachi et enpi (glisser) et uraken
4. En reculant, shuto uke en kokutsu, kisami mae geri et en déposant prendre la position zenkutsu dachi et faire gyaku nukite jodan (paume vers le bas)
5. En position zenkutsu dachi, kisami mae geri et mae geri en avançant (peut-être demandé en position de combat ou mains chaque côté), mawate
6. En avançant, mawashi geri, uraken et gyaku zuki, mawate.
7. En position kidadachi, yoko geri keage (jodan ou shudan) et yoko geri kekomi (jodan ou chudan)
N.B. : Même jambe et 2 hauteurs différentes.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 1.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Heian shodan.

KUMITE (COMBAT)

- Combat jiyu kumite 2 minutes ou pour les 40 ans et +, auto-défense

POINTS IMPORTANTS

- Application correcte de la puissance
- La vitesse de la technique
- Expansion et contraction du corps
- Ki (énergie interne), attitude (zanshin, ardeur), sensation (mushin), énergique (adrénaline)
- Puissance au maximum.
- La maîtrise des techniques de base et l'habileté de les utilisées efficacement

SHODAN À NIDAN

PRÉ-REQUIS

- 15ans et plus, plus d'un an après le passage de shodan.
- 10 à 14 ans, plus de 2 ans après le passage de shodan.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.

KIHON (TECHNIQUES DE BASE) (3 comptes)

1. Position de combat, en avançant le pied avant (JG), kisami zuki et sanbon zuki en avançant et revenir en position de combat.
2. A. Position de combat, en reculant le pied arrière, kisami zuki en zenkutsu,
B. En reculant en kokutsu uchi uke,
C. Transfert sur place en position zenkutsu, kisami zuki et gyaku zuki, revenir en position de combat.
3. A. Position de combat, en avançant le pied avant, kisami zuki en zenkutsu,
B. En avançant soto uke, en déplaçant la jambe avant empi en kidadachi, (glisser), uraken et reprendre une position zenkutsu dachi, gyaku zuki, revenir en position de combat
4. A. Position de combat, en reculant le pied arrière, kisami zuki en zenkutsu dachi
B. En reculant shuto uke en kokutsu, kisami mae geri et en prenant une position zenkutsu, gyaku nukite jodan (paume vers le sol).
5. A. Position de combat, kisami geri chudan,
B. En avançant, mae geri jodan et gyaku zuki. Revenir en position de combat.
C. Mawate.
6. A. Position de combat, Kisami mawashi geri,
B. En avançant mawashi geri, uraken et gyaku zuki.
7. Prendre une position kidadachi. Yoko geri keage hantai kekomi.
8. A. Position de combat, en reculant (yori ashi), Kisami zuki jodan,
B. En reculant, age uke,
C. En avançant, mawashi geri, uraken et en avançant, oi zuki, revenir en position de combat.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2 ou 3.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 2.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Heian nidan.

KUMITE (COMBAT)

- Combat jiyu kumite, 2 minutes contre 2 opposants à tour de rôle ou pour 40 ans et +, auto-défense.
 1. Auto-défense à partir d'une position debout et doit démontrer l'habileté à réagir au moment de l'attaque. Utiliser les techniques de bases avec puissance, vitesse, précision et kime.
 2. Les attaques doivent venir de face, de droite à 45 et 90 ° etc. pour faire le tour.
 3. Le défenseur doit se tenir en position yoi sans bouger jusqu'à l'attaque de Tori. Le défenseur peut tourner la tête seulement d'un angle de 180° de gauche à droite. Se défendre qu'à vue. Dans les angles ou Tori se situe en arrière du défenseur, il doit utiliser que des étranglements, des saisies ou des prises de l'ours. Réagir qu'au touché.

POINTS IMPORTANTS

- Application correcte de la puissance, la vitesse de la technique, l'expansion et contraction du corps.
- Ki (énergie interne), attitude (zanshin, ardeur), sensation (mushin), énergique (adrénaline).
- Les transitions d'une position libre aux positions traditionnelles doivent être fluides (compléter la technique avec puissance et kime). Montrez la puissance 0, la puissance maximum et revenir à la puissance 0.
- La maîtrise des techniques avancées et l'habileté de les utilisées d'une façon efficace et pratique.



NIDAN À SANDAN

PRÉ-REQUIS

- 16 ans et plus, plus de 2 ans après le passage de Nidan.
- 13 à 15 ans, plus de 3 ans après le passage de Shodan.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.

KIHON (TECHNIQUES DE BASE) (3 comptes)

1. A. En position de combat, oi zuki jodan en avançant.
B. Prendre une position de combat.
C. Glisser yori ashi vers l'arrière.
D. En avançant yori ashi, gyaku zuki.
E. Reprendre une position de combat et reculer sans changer la garde en zenkutsu dachi les hanches en gyaku hanmi et ensuite, kisami zuki.
2. A. Position de combat, oi zuki jodan.
B. Prendre une position de combat, en reculant yori ashi, nagashi uke bras avant.
C. Glisser yori ashi vers l'avant et gyaku zuki et revenir à la position de départ.
3. A. Position de combat, mae geri chudan en avançant.
B. Prendre une position de combat et gedan barai et gyaku zuki simultanément et revenir à sa position initiale.
4. A. Position de combat, mae geri chudan et revenir en position de combat.
B. Kisami zuki et revenir en position de combat et revenir à sa position initiale.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 3 ou 4.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 3.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Heian sandan.

KUMITE (COMBAT)

- Combat jiyu kumite, 2 minutes contre 2 opposants à tour de rôle ou pour 40 ans et + auto-défense.
 1. Auto-défense à partir d'une position assise sur une chaise ou en position seiza et doit démontrer l'habileté à réagir au moment de l'attaque. Utiliser les techniques de bases avec puissance, vitesse, précision et kime.
 2. Les attaques doivent venir de face, de droite à 45 et 90 ° etc. pour faire le tour.
 3. Le défenseur doit se tenir en position sans bouger jusqu'à l'attaque de Tori. Le défenseur peut tourner la tête seulement d'un angle de 180° de gauche à droite. Dans les angles où Tori se situe en arrière du défenseur, il doit effectuer un kiai avant d'amorcer son attaque. Tori ne doit pas utiliser des étranglements, des saisies ou des prises de l'ours. Le défenseur ne peut bouger avant le kiai. Réagir qu'au son.

POINTS IMPORTANTS

- Application correcte de la puissance, la vitesse de la technique, l'expansion et contraction du corps.
- Comprendre les principes du: Ki (énergie interne), attitude (zanshin, ardeur), sensation (mushin), énergétique (adrénaline).
- La maîtrise des techniques défensives lors du combat et l'habileté de les utiliser efficacement.



SANDAN À YONDAN

PRÉ-REQUIS

- Doit avoir 20 ans et plus, plus de 3 ans après le passage de Sandan
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.

KIHON (TECHNIQUES DE BASE) (3 comptes)

1. A. Position de combat, kisami zuki et gyaku zuki,
B. En avançant gyaku zuki et kisami zuki,
Mawate et même chose.
2. A. Position de combat, en déplacement yori ashi vers l'avant, kisami mae geri et gyaku zuki,
B. En avançant, mae geri chudan et gyaku zuki,
Mawate et même chose.
3. A. Position de combat, en déplacement yori ashi vers l'avant, kisami mawashi geri et gyaku zuki,
B. En avançant, mawashi geri,
C. En avançant, oi zuki,
Mawate et même chose.
4. A. Position de combat, ushiro geri en avançant et gyaku zuki,
B. Mae geri en avançant et gyaku zuki,
Mawate et même chose.
5. A. Position de combat, en déplacement yori ashi vers l'avant, uraken uchi et gyaku zuki,
B. En avançant, gyaku haito et kisami zuki,
Mawate et même chose.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 4 ou 5.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 4.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Heian yondan.

KUMITE (COMBAT)

- Combat jiyu kumite, 2 minutes contre 2 opposants simultanément et qui attaque de face à tour de rôle ou pour 40 ans et + auto-défense.
 1. Auto-défense à partir d'une position libre contre un couteau de caoutchouc, et doit démontrer l'habileté à réagir au moment de l'attaque. Utiliser les techniques de bases avec puissance, vitesse, précision et kime.
 2. Cinq attaques dans l'ordre qui suit: 1) une attaque en piqué directement au visage ou à l'estomac; 2) Verticalement vers le haut ou le bas; 3) Frapper en diagonale, gauche ou droite de haut en bas; 4) Frapper en diagonale, gauche ou droite de bas en haut; 5) Frapper horizontalement du côté gauche ou droite au visage ou à l'estomac.

POINTS IMORTANTS

- Une compréhension générale des principe techniques du karaté notamment: les positions, les postures, formes, les principes mécanique du corps, de la puissance, de la vitesse et de la précision.
- Comprendre les principes du: Ki (énergie interne), attitude (zanshin, ardeur), sensation (mushin), énergétique (adrénaline)
- La maîtrise des technique offensives lors du combat et l'habileté de les utilisées efficacement.
- L'habilité d'enseigner.



YONDAN À GODAN

PRÉ-REQUIS

- Plus de 4 ans après le passage de Yandan.
- Doit avoir 25 ans.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.
- Avoir contribué à l'essor de IKD.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2 à 5 et en faire le bunkai.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 3 à 5.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de Heian godan.

KUMITE (COMBAT)

- Combat jiyu kumite, 2 minutes contre 2 opposants simultanément, 40 ans et + auto-défense.
 1. Auto-défense à partir d'une position libre contre une matraque de caoutchouc représentant une machette, et doit démontrer l'habileté à réagir au moment de l'attaque. Utiliser les techniques de bases avec puissance, vitesse, précision et kime.
 2. Cinq attaques dans l'ordre qui suit: 1) une attaque en piqué directement au visage ou à l'estomac; 2) Verticalement vers le haut ou le bas; 3) Frapper en diagonale, gauche ou droite de haut en bas; 4) Frapper en diagonale, gauche ou droite de bas en haut; 5) Frapper horizontalement du côté gauche ou droite au visage ou à l'estomac.

POINTS IMPORTANTS

- Posséder des grandes connaissances sur le karaté, et ce, autant physiquement, mentalement que spirituellement.
- Effectuer une recherche sur un aspect du karaté et en faire bénéficier les membres de l'organisation.
- Avoir contribué à l'essor de IKD autant par le biais du dojo, qu'au niveau régional, provincial ou national.
- L'habileté d'enseigner.

GODAN À ROKUDAN

PRÉ-REQUIS

- Plus de 5 ans après le passage de godan.
- Doit avoir 30 ans.
- Avoir assisté à 80% des cours ou à la discrétion de l'instructeur.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.
- Avoir contribué à l'essor de IKD.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2 à 5 et en faire le bunkai.
- L'examineur demande 1 kata du groupe 3 à 5.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de tekki shodan.

ENBU

- Une démonstration d'auto-défense de 1 minute contre un attaquant. Todome waza doit bien être démontré lors de la technique finale.

RECHERCHE

- Le candidat doit faire une démonstration de 15 minutes sur un travail de recherche avec démonstration.
- Période de questions sur le travail.

POINTS IMPORTANTS

- Posséder des grandes connaissances sur le karaté et ce autant physiquement, mentalement que spirituellement.
- Effectuer une recherche poussée sur un aspect du karaté et en faire bénéficier les membres.
- Avoir contribué à l'essor d'IKD autant par le biais du dojo, qu'au niveau régional, provincial ou national.
- Son implication pour le karaté.

Rokudan à Shichidan

PRÉ-REQUIS

- Passage de grade sur recommandation du shihan-kai.
- Plus de 6ans après le passage de rokudan.
- Doit avoir 40 ans.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.
- Avoir contribué à l'essor de IKD.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2 à 5, excepter bassai-dai et en faire le bunkai.
- Le candidat doit présenter 1 kata secondaire du groupe 2 à 5 excepter bassai-dai et en faire le bunkai.
- Le candidat doit faire le bunkai traditionnel de bassai-dai.

RECHERCHE

- Le candidat doit faire une démonstration de 20 minutes sur un travail de recherche avec démonstration.
- Période de questions sur le travail.

LES CRITÈRES D'EXAMEN POUR ADHÉRER AU SHIHAN KAI

- Posséder des grandes connaissances sur le karaté, et ce, autant physiquement, mentalement que spirituellement.
- Effectuer une recherche poussée sur un aspect du karaté et en faire bénéficier les membres.
- Avoir contribué à l'essor de IKD autant par le biais du dojo, qu'au niveau régional, provincial ou national.
- Avoir une maturité pour le karaté autant sur le plan physique que mental.
- Ne pas avoir d'antécédents judiciaires.
- Avoir des lettres de référence.
- Comprendre l'implication morale, légal et politique pour le karaté.
- Posséder le caractère et les qualités nécessaires pour être membre du shihan-kai
- Démontrer des qualités de leadership.
- Les habiletés à avoir de bonnes relations avec vos collègues et vos étudiants avec respect mutuel.

SHICHIDAN À HACHIDAN

PRÉ-REQUIS

- Passage de grade sur recommandation du shihan-kai.
- Plus de 6ans après le passage de rokudan.
- Doit avoir 50 ans.
- Être un membre actif et avoir un passeport valide de l'IKD.
- Avoir contribué à l'essor de IKD.

KATA

- Le candidat doit présenter 1 kata du groupe 2 à 5 et en faire le bunkai.
- Le candidat doit présenter 1 kata secondaire du groupe 2 à 5 et en faire le bunkai.
- Le candidat doit faire à la demande de l'examineur un kata du groupe 1.

RECHERCHE

- Le candidat doit faire une démonstration de 20 minutes sur un travail de recherche avec démonstration.
- Période de questions sur le travail.

LES CRITÈRES D'EXAMEN POUR ADHÉRER AU SHIHAN KAI

- Posséder des grandes connaissances sur le karaté, et ce, autant physiquement, mentalement que spirituellement.
- Effectuer une recherche poussée sur un aspect du karaté et en faire bénéficier les membres.
- Avoir contribué à l'essor de IKD autant par le biais du dojo, qu'au niveau régional, provincial ou national.
- Avoir une maturité pour le karaté autant sur le plan physique que mental.
- Ne pas avoir d'antécédents judiciaires.
- Avoir des lettres de référence.
- Comprendre l'implication morale, légal et politique pour le karaté.
- Posséder le caractère et les qualités nécessaires pour être membre du shihan-kai.
- Démontrer des qualités de leadership.
- Les habiletés à avoir de bonnes relation avec vos collègues et vos étudiants avec respect mutuel.