



Programme des examens de grades KDSE – 2024

Programme des examens de grades Karaté Do Shotokai Europe - 2024

Important : le candidat est censé connaître le programme des examens

Protocole de présentation / Recommandations

- Le candidat ne peut se présenter qu'avec l'accord de son professeur
- Tenue correcte exigée
- Au début de l'examen saluer le jury puis le dojo
- A la fin de l'examen saluer le dojo puis le jury
- Kihon : faire une défense sur chaque demi-tour
- Ippon kumite : saluer le partenaire avant de commencer ainsi qu'à la fin
- Katas : annoncer le nom du kata avant de commencer
- Lors des phases d'attente rester en seiza



Examen pour le 5^{ème} Kyu – Ceinture jaune

Prérequis

Pratique régulière : 2 entraînements par semaine pendant 3 mois (durée indicative)

KIHON

Les 2 premières techniques sont obligatoires, le jury choisira ensuite 3 techniques parmi les suivantes, à exécuter 10 fois

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
<ul style="list-style-type: none">Chudan oi tsuki en kiba dachi	Obligatoire	<ul style="list-style-type: none">Bonne rotation des hanches autour de l'axe central
<ul style="list-style-type: none">Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement ayumi ashi	Obligatoire	<ul style="list-style-type: none">Conservation de la verticalitéBonne amplitude du déplacement des hanchesTirer sur la jambe avant sans faire d'appel
<ul style="list-style-type: none">Gedan barai en zenkutsu avec déplacement ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">Mouvement continuPied et poing arrivent en même temps
<ul style="list-style-type: none">Uchi uke en zenkutsu avec déplacement ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">Mouvement continuPied et poing arrivent en même temps
<ul style="list-style-type: none">Soto uke en zenkutsu avec déplacement ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">Mouvement continuPied et poing arrivent en même temps
<ul style="list-style-type: none">Jodan age uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">Mouvement continuPied et poing arrivent en même temps
<ul style="list-style-type: none">Chudan mae geri en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">Bonne amplitude du déplacement des hanchesBonne élévation du genouTrajectoire du pied légèrement descendante ou horizontale à l'impact



IPPON KUMITE

Le candidat devra exécuter 3 fois chaque technique de chaque côté dans les 2 rôles (Tori et Uke)

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
<ul style="list-style-type: none">Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	<ul style="list-style-type: none">Précision de l'attaqueCommunication avec le partenaire	<ul style="list-style-type: none">Départ en hachiji dachiGedan barai en zenkutsu	<ul style="list-style-type: none">Communication avec le partenaireAmplitude du mouvement
<ul style="list-style-type: none">Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	<ul style="list-style-type: none">Précision de l'attaqueCommunication avec le partenaire	<ul style="list-style-type: none">Départ en hachiji dachiSoto uke en zenkutsu	<ul style="list-style-type: none">Communication avec le partenaireAmplitude du mouvement

KATA

Kata	Critères d'évaluation
<ul style="list-style-type: none">Taikyoku Shodan	<ul style="list-style-type: none">Précision des techniques (déplacement, niveau etc)Continuité du kata



Examen pour le 4^{ème} Kyu – Ceinture orange

Prérequis

- Membre KDSE
- Pratique régulière : 2 entraînements/semaine pendant 6 mois depuis le 5^{ème} Kyu (durée indicative)

KIHON

Les 2 premières techniques sont obligatoires, le jury en choisira ensuite 4 parmi les suivantes et 1 enchaînement, à exécuter 10 fois.

Technique	Remarques	Critères d'évaluation / Points d'attention
• Chudan oi tsuki en kiba dachi	Obligatoire	<ul style="list-style-type: none">• Rotation des hanches autour de l'axe central• Coordination hanche et poing
• Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Obligatoire	<ul style="list-style-type: none">• Coordination poing, pied
• Gedan barai en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">• Coordination poing, pied• Mouvement continu
• Uchi uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">• Coordination poing, pied• Mouvement continu
• Soto uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">• Coordination poing, pied• Mouvement continu
• Jodan age uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">• Coordination poing, pied• Mouvement continu
• Chudan shuto uke en kokutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">• Coordination poing, pied• Forme du kokutsu• Trajectoire tranchante de la main vers le bas
• Chudan mae geri en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none">• Amplitude du déplacement des hanches• Élévation du genou• Forme du pied à l'impact



Technique	Remarques	Critères d'évaluation / Points d'attention
<ul style="list-style-type: none"> Chudan yoko geri en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi 	Choix du jury	<ul style="list-style-type: none"> Élévation du genou Trajectoire du genou Forme du pied à l'impact
<ul style="list-style-type: none"> Chudan shuto uke en kokutsu puis gyaku tsuki 	Enchaînement	<ul style="list-style-type: none"> Coordination poing, pied
<ul style="list-style-type: none"> Chudan mae geri en zenkutsu puis oi tsuki en posant le pied 	Enchaînement	<ul style="list-style-type: none"> Forme du pied à l'impact Coordination poing, pied

IPPON KUMITE

Le jury choisira 2 exercices parmi les 5 proposés ; chaque exercice sera exécuté 3 fois de chaque côté, dans les 2 rôles (Tori et Uke)

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
<ul style="list-style-type: none"> Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi 	<ul style="list-style-type: none"> Concentration. Communication avec le partenaire Décision 	<ul style="list-style-type: none"> Gedan barai en zenkutsu départ en hachiji dachi 	<ul style="list-style-type: none"> Communication avec le partenaire Précision du déplacement Irimi
<ul style="list-style-type: none"> Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi 	<ul style="list-style-type: none"> Concentration. Communication avec le partenaire Décision 	<ul style="list-style-type: none"> Soto uke en zenkutsu départ en hachiji dachi 	<ul style="list-style-type: none"> Communication avec le partenaire Précision du déplacement Irimi
<ul style="list-style-type: none"> Jodan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi 	<ul style="list-style-type: none"> Concentration Communication avec le partenaire Décision 	<ul style="list-style-type: none"> Jodan age uke en zenkutsu départ en hachiji dachi 	<ul style="list-style-type: none"> Communication avec le partenaire Précision du déplacement Irimi
<ul style="list-style-type: none"> Chudan oi tsuki en zenkutsu 	<ul style="list-style-type: none"> Concentration 	<ul style="list-style-type: none"> Uchi uke en zenkutsu 	<ul style="list-style-type: none"> Communication avec



Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
déplacement en ayumi ashi	<ul style="list-style-type: none"> • Communication avec le partenaire • Décision 	<ul style="list-style-type: none"> • départ en hachiji dachi 	<ul style="list-style-type: none"> • le partenaire • Précision du déplacement • Irimi
<ul style="list-style-type: none"> • Chudan oi tsuki en zenkutsu déplacement en ayumi ashi	<ul style="list-style-type: none"> • Concentration. • Communication avec le partenaire • Décision 	<ul style="list-style-type: none"> • Shuto uke en kokutsu • départ en hachiji dachi 	<ul style="list-style-type: none"> • Communication avec le partenaire • Précision du déplacement • Irimi

KATA

Kata	Critères d'évaluation
<ul style="list-style-type: none"> • Taikyoku Shodan 	<ul style="list-style-type: none"> • Exécuter 5 fois • Précision des techniques (déplacement, niveau etc) • Continuité du kata
<ul style="list-style-type: none"> • Heian Shodan 	<ul style="list-style-type: none"> • Précision des techniques (déplacement, niveau etc) • Continuité du kata
<ul style="list-style-type: none"> • Heian Nidan 	<ul style="list-style-type: none"> • Précision des techniques (déplacement, niveau etc) • Continuité du kata



Examen pour le 3^{ème} Kyu – Ceinture verte

Prérequis

- Membre KDSE
- Pratique régulière : 2 entraînements/semaine pendant 1 an depuis le 4^{ème} Kyu (durée indicative)
- Participation à au moins un stage KDSE

KIHON

Les 2 premières techniques sont obligatoires, le jury en choisira 5 autres dont 2 enchaînements parmi les suivantes, à exécuter 10 fois

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
• Chudan oi tsuki en kiba dachi	Obligatoire	
• Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Obligatoire	
• Chudan shuto uke en kokutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Uraken en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Teisho uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Morote uke en kokutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Chudan mae geri en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Chudan yoko geri en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Fumikomi en kiba dachi avec déplacement en okuri ashi	Choix du jury	
• Gedan barai en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi puis gyaku tsuki	Enchaînement	
• Jodan age uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi puis gyaku tsuki	Enchaînement	
• gedan barai en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi puis jodan shuto barai avec la même main en zenkutsu avec yori ashi puis oi tsuki avec déplacement en ayumi ashi	Enchaînement	
• gyaku uchi uke en zenkutsu avec yori ashi puis mae geri et gyaku tsuki en retombant	Enchaînement	



IPPON KUMITE

Le jury choisit 2 exercices parmi les 5 proposés, le candidat doit exécuter 3 fois chaque technique de chaque côté dans les 2 rôles (Tori et Uke)

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
<ul style="list-style-type: none">• Chudan oi zuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi		<ul style="list-style-type: none">• Départ en hachiji dachi• Gedan barai en zenkutsu• Contre attaque gyaku zuki	
<ul style="list-style-type: none">• Jodan oi zuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi		<ul style="list-style-type: none">• Départ en hachiji dachi• Jodan age uke en zenkutsu• Contre attaque gyaku zuki	
<ul style="list-style-type: none">• Chudan oi zuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi		<ul style="list-style-type: none">• Départ en hachiji dachi• Uchi uke en zenkutsu• Contre attaque gyaku zuki	
<ul style="list-style-type: none">• Chudan oi zuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi		<ul style="list-style-type: none">• Départ en hachiji dachi• Soto uke en Zenkutsu• Contre attaque gyaku zuki	
<ul style="list-style-type: none">• Chudan oi zuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi		<ul style="list-style-type: none">• Départ en hachiji dachi• Shuto uke en kokutsu• Contre attaque gyaku zuki	

KATA

Kata	Critères d'évaluation
<ul style="list-style-type: none">• Taikyoku Shodan	<ul style="list-style-type: none">• Exécuter 5 fois• Précision des techniques (déplacement, niveau etc)• Continuité du kata
<ul style="list-style-type: none">• Heian Nidan	<ul style="list-style-type: none">• Précision des techniques (déplacement, niveau etc)• Continuité du kata
<ul style="list-style-type: none">• Heian Sandan	<ul style="list-style-type: none">• Précision des techniques (déplacement, niveau etc)• Continuité du kata



Examen pour le 2^{ème} Kyu – Ceinture bleue

Prérequis

- Membre KDSE
- Pratique régulière : 2 entraînements/semaine pendant 1 an depuis le 3^{ème} Kyu (durée indicative)
- Participation à au moins un stage KDSE depuis l'obtention du 3^{ème} Kyu

KIHON

Les 2 premières techniques sont obligatoires, le jury en choisira 7 autres dont 3 enchaînements parmi les suivantes, à exécuter 10 fois

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
• Chudan oi tsuki en kiba dachi	Obligatoire	
• Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Obligatoire	
• Uraken en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Teisho uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Morote uke en kokutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Mae te en zenkutsu avec déplacement en Yori ashi	Choix du jury	
• Chudan mae geri en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Chudan yoko geri en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Fumikomi en kiba dachi avec déplacement en okuri ashi	Choix du jury	
• Uchi uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi puis gyaku tsuki	Enchaînement	
• Soto uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi puis gyaku tsuki	Enchaînement	
• Gedan barai en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi puis gyaku tsuki puis uraken avec le même bras avec déplacement en ayumi ashi	Enchaînement	
• Morote uke en kokutsu puis mae te en zenkutsu	Enchaînement	
• Chudan mae geri en zenkutsu puis yoko geri	Enchaînement	



IPPON KUMITE

Le jury choisit 2 exercices parmi les 4 proposés, le candidat doit exécuter 3 fois chaque technique de chaque côté dans les 2 rôles (Tori et Uke)

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
• Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi		• Départ en hachiji dachi	
• Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi		• Irimi en zenkutsu	
• Jodan uraken en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi		• Départ en hachiji dachi	
		• Teisho uke en zenkutsu	
		• Départ en hachiji dachi	
		• Défense en élevant les 2 bras en kawashi arrière puis gyaku zuki	

KATA

Kata	Critères d'évaluation
• Taikyoku Shodan	• Exécuter 5 fois • Précision des techniques (déplacement, niveau etc) • Continuité du kata
• Heian Sandan	• Précision des techniques (déplacement, niveau etc) • Continuité du kata
• Heian Yodan	• Précision des techniques (déplacement, niveau etc) • Continuité du kata

MIDARE

Le candidat devra exécuter midare avec 10 attaques/défenses dans chaque rôle



Examen pour le 1^{er} Kyu – Ceinture marron

Prérequis

- Membre KDSE
- Pratique régulière : 2 entraînements/semaine pendant 1 an depuis le 2^{ième} Kyu (durée indicative)
- Participation à au moins un stage KDSE depuis l'obtention du 2^{ième} Kyu

KIHON

Les 2 premières techniques sont obligatoires, le jury en choisira 7 autres dont 4 enchaînements parmi les suivantes, à exécuter 10 fois

Technique	Remarques	Critères d'évaluation
• Uchi uke puis oi tsuki en kiba dachi	Obligatoire	
• Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Obligatoire	
• Shuto uke en kokutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Mae te en zenkutsu avec déplacement en yori ashi	Choix du jury	• Avancer jambe avant en relâchant la jambe arrière
• Haito en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Ushiro geri en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Chudan mawashi geri avec en zenkutsu déplacement en ayumi ashi	Choix du jury	
• Uchi uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi puis gyaku tsuki	Enchaînement	
• Soto uke en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi puis gyaku tsuki	Enchaînement	
• 2 fois oi tsuki avec le même bras en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi	Enchaînement	
• Haito intérieur en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi puis regrouper le pied opposé en relâchant le bras puis haito extérieur avec le même bras	Enchaînement	
• Mae geri puis kizami tsuki du même coté puis gyaku tsuki en retombant	Enchaînement	
• Mae geri puis puis mawashi même jambe avec déplacement en ayumi ashi	Enchaînement	• Le genou ne tombe pas
• Chudan mae geri en zenkutsu puis yoko geri puis mawashi geri avec déplacement en ayumi ashi	Enchaînement	



IPPON KUMITE

Le jury choisit 2 exercices parmi les 5 proposés, le candidat doit exécuter 3 fois chaque technique de chaque côté dans les 2 rôles (Tori et Uke)

Tori	Critères d'évaluation	Uke	Critères d'évaluation
<ul style="list-style-type: none">Mae te en zenkutsu avec déplacement en yori ashi		<ul style="list-style-type: none">Jodan shuto barai avec départ en zenkutsu	
<ul style="list-style-type: none">Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi		<ul style="list-style-type: none">Irimi en zenkutsu avec départ en hachiji dachi	
<ul style="list-style-type: none">Chudan oi tsuki en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi		<ul style="list-style-type: none">Irimi en zenkutsu avec départ en zenkutsu (montrer 3 possibilités de déplacements)	
<ul style="list-style-type: none">Haito intérieur en zenkutsu avec déplacement en ayumi ashi puis regrouper en relâchant puis haito extérieur en zenkutsu avec le même bras		<ul style="list-style-type: none">Défense en élevant les 2 bras en reculant hiki ashi puis regrouper puis défense en élevant les 2 bras en reculant hiki ashi départ en zenkutsu.	

KATA

Kata	Critères d'évaluation
<ul style="list-style-type: none">Taikyoku Shodan	<ul style="list-style-type: none">Exécuter 5 foisPrécision des techniques (déplacement, niveau etc)Continuité du kata
<ul style="list-style-type: none">Heian Yodan	<ul style="list-style-type: none">Précision des techniques (déplacement, niveau etc)Continuité du kata
<ul style="list-style-type: none">Heian Godan	<ul style="list-style-type: none">Précision des techniques (déplacement, niveau etc)Continuité du kata

MIDARE

Le candidat devra exécuter midare avec 10 attaques/défenses dans chaque rôle