

# École de karaté Sankudo

## Ceinture blanche barre-jaune Programme d'entraînement

---

### DACHI

- ↵ Musubi dachi
- ↵ Heiko dachi
- ↵ Sanchin dachi
- ↵ Shiko dachi
- ↵ Zenkutsu dachi
- ↵ Kamae

### TSUKI

- ↵ Jodan zuki
- ↵ Chudan zuki
- ↵ Gedan zuki
- ↵ Gyaku zuki
- ↵ Uraken uchi
- ↵ Age hiji ate

### UKE

- ↵ Jodan age uke
- ↵ Chudan yodo uke
- ↵ Gedan harai uke

### KERI

- ↵ Mae geri
- ↵ Mawashi geri

### KATA

- ↵ Gekisai dai ichi (moitié)

### KUMITE

- ↵ Sandan uke jodan

*Heures minimum : 36*

*Âge minimum : 5 ans*

# École de karaté Sankudo

## Ceinture jaune (5<sup>e</sup> kyu) Programme d'entraînement

---

### DACHI

- ↻ Musubi dachi
- ↻ Heiko dachi
- ↻ Sanchin dachi
- ↻ Shiko dachi
- ↻ Zenkutsu dachi
- ↻ Kamae

### TSUKI

- ↻ Jodan zuki
- ↻ Chudan zuki
- ↻ Gedan zuki
- ↻ Gyaku zuki
- ↻ Oi zuki
- ↻ Uraken uchi
- ↻ Awase zuki
- ↻ Age hiji ate
- ↻ Jodan yoko shuto uchi

### UKE

- ↻ Jodan age uke
- ↻ Chudan yodo uke
- ↻ Gedan harai uke

### KERI

- ↻ Mae geri
- ↻ Mawashi geri
- ↻ Ashi barai

### KATA

- ↻ Gekisai dai ichi
- ↻ Sanchin dai ichi

### KUMITE

- ↻ Sandan uke jodan
- ↻ Sandan uke chudan
- ↻ Sandan uke gedan

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.*

*Heures minimum : 48 h*

*Âge minimum : 6 ans*

# École de karaté Sankudo

## Ceinture jaune barre-orange Programme d'entraînement

---

### DACHI

- ↪ Neko ashi dachi
- ↪ Hachiji dachi

### TSUKI

- ↪ Kizami zuki
- ↪ Gedan shotei zuki

### UKE

- ↪ Kake uke
- ↪ Ura uke

### KERI

- ↪ Yoko geri
- ↪ Jun geri

### KATA

- ↪ Gekisai dai ni

### KUMITE

- ↪ Shiho waza
- ↪ Sandan uke
- ↪ Kakie

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.*

*Heures minimum : 75*

*Âge minimum : 7 ans*

# École de karaté Sankudo

## Ceinture orange (4<sup>e</sup> kyu) Programme d'entraînement

---

### DACHI

- ↵ Neko ashi dachi
- ↵ Hachiji dachi
- ↵ Han zenkutsu dachi

### TSUKI

- ↵ Kizami zuki
- ↵ Gedan shotei zuki
- ↵ Jodan shotei zuki

### UKE

- ↵ Kake uke
- ↵ Ura uke
- ↵ Mawashi uke

### KERI

- ↵ Yoko geri
- ↵ Jun geri
- ↵ Mae tobi geri

### KATA

- ↵ Gekisai dai ni
- ↵ Sanchin dai ni

### KUMITE

- ↵ Shiho waza
- ↵ Sandan uke
- ↵ Kakie
- ↵ Jiyu kumite
- ↵ Gekisai dai ichi bunkai

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.*

*Heures minimum : 100*

*Âge minimum : 8 ans*

# École de karaté Sankudo

## Ceinture orange barre-verte Programme d'entraînement

---

### DACHI

- ↪ Migi heiko dachi (droite)
- ↪ Hidari heiko dachi (gauche)

### TSUKI

- ↪ Tettsui uchi
- ↪ Ura zuki
- ↪ Yoko ura zuki

### UKE

- ↪ Chudan sukui uke
- ↪ Gedan shotei barai

### KERI

- ↪ Hiza geri
- ↪ Ura mawashi geri

### KATA

- ↪ Saïfa

### KUMITE

- ↪ Shiho waza
- ↪ Sandan uke
- ↪ Oyo sandan uke
- ↪ Kakie

### HOJO UNDO

- ↪ Ude tanren

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.*

*Heures minimum : 125*

*Âge minimum : 9 ans*

# École de karaté Sankudo

## Ceinture verte (3<sup>e</sup> kyu) Programme d'entraînement

---

### DACHI

- ↪ Heisoku dachi
- ↪ Migi heiko dachi (droite)
- ↪ Hidari heiko dachi (gauche)

### TSUKI

- ↪ Tetsui uchi
- ↪ Ura zuki
- ↪ Yoko ura zuki
- ↪ Haito uchi
- ↪ Heiko morote zuki

### UKE

- ↪ Chudan sukui uke
- ↪ Gedan shotei barai
- ↪ Shotei otoshi uke

### KERI

- ↪ Hiza geri
- ↪ Ura mawashi geri
- ↪ Kansetsu geri

### KATA

- ↪ Sanchin dai ichi

### KUMITE

- ↪ Shiho waza
- ↪ Sandan uke
- ↪ Oyo sandan uke
- ↪ Kakie
- ↪ Jiyu kumite
- ↪ Gekisai dai ichi bunkai
- ↪ Gekisai dai ni bunkai

### HOJO UNDO

- ↪ Ude tanren

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.*

*Heures minimum : 175*

*Âge minimum : 10 ans*

# École de karaté Sankudo

## Ceinture verte barre-bleue Programme d'entraînement

---

### DACHI

### TSUKI

- ↪ Ushiro hiji ate
- ↪ Nukite zuki

### UKE

- ↪ Ko uke

### KERI

- ↪ Fumikomi geri
- ↪ Ushiro geri

### KATA

- ↪ Saïfa
- ↪ Sanchin daï ni

### KUMITE

- ↪ Shiho waza
- ↪ Sandan uke
- ↪ Oyo sandan uke
- ↪ Saïfa bunkaï

### HOJO UNDO

- ↪ Ude tanren

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.*

*Heures minimum : 225*

*Âge minimum : 11 ans*

# École de karaté Sankudo

## Ceinture bleue (2<sup>e</sup> kyu) Programme d'entraînement

---

### DACHI

### TSUKI

- ↪ Ushiro hiji ate
- ↪ Nukite zuki
- ↪ Ko uchi

### UKE

- ↪ Ko uke
- ↪ Chudan shotei yoko uke

### KERI

- ↪ Fumikomi geri
- ↪ Ushiro geri
- ↪ Kin geri

### KATA

- ↪ Saifa
- ↪ Sanchin dai ni

### KUMITE

- ↪ Shiho waza
- ↪ Sandan uke
- ↪ Oyo sandan uke
- ↪ Kakie
- ↪ Jiyu kumite
- ↪ Saifa bunkai
- ↪ Gekisai dai ichi rensoku kumite

### HOJO UNDO

- ↪ Ude tanren

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.*

*Heures minimum : 300*

*Âge minimum : 12 ans*



# École de karaté Sankudo

## Ceinture marron (1° kyu) Programme d'entraînement

---

### DACHI

- ↵ Kosa dachi

### TSUKI

- ↵ Age zuki
- ↵ Furi zuki

### UKE

- ↵ Hari uke
- ↵ Koza uke
- ↵ Jodan uchi uke

### KERI

- ↵ Ushiro mawashi geri
- ↵ Yoko tobi geri

### KATA

- ↵ Seiyunchin
- ↵ Sanchin daï ni

### KUMITE

- ↵ Shiho waza
- ↵ Sandan uke
- ↵ Oyo sandan uke
- ↵ Kakie
- ↵ Jiyu kumite
- ↵ Jiyu randori shodan
- ↵ Seiyunchin bunkai
- ↵ Gekisaï daï ni rensoku kumite

### HOJO UNDO

- ↵ Ude tanren
- ↵ Chishi

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.*

*Heures minimum : 450 h*

*Âge minimum : 14 ans*

# École de karaté Sankudo

## Shodan Programme d'entraînement

---

### DACHI

- ↪ Kokutsu dachi

### TSUKI

- ↪ Kagi zuki

### UKE

- ↪ Chudan ura kake uke
- ↪ Morote chudan nukite no kamae

### KERI

### KATA

- ↪ Shisochin

### KUMITE

- ↪ Shiho waza
- ↪ Sandan uke
- ↪ Oyo sandan uke
- ↪ Kakie
- ↪ Jiyu kumite
- ↪ Jiyu randori shodan
- ↪ Jiyu randori nidan
- ↪ Seiyunchin bunkai
- ↪ Shisochin bunkai
- ↪ Ninin gake shodan

### HOJO UNDO

- ↪ Ude tanren
- ↪ Chishi
- ↪ Makiwara

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.  
Heures minimum : 700 h  
Âge minimum : 16 ans*

# École de karaté Sankudo

## Nidan Programme d'entraînement

---

### DACHI

### TSUKI

### UKE

- ↪ Morote ko uke

### KERI

### KATA

- ↪ Sanseru

### KUMITE

- ↪ Shiho waza
- ↪ Sandan uke
- ↪ Oyo sandan uke
- ↪ Kakie
- ↪ Jiyu kumite (2x)
- ↪ Shisochin bunkaï
- ↪ Sanseru bunkaï
- ↪ Nihon kumite godan
- ↪ Nihon kumite rokkudan
- ↪ Ninin gake nidan
- ↪ Randori ni no kata

### HOJO UNDO

- ↪ Ude tanren
- ↪ Chishi
- ↪ Makiwara
- ↪ Game
- ↪ Sashi

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.*

*Heures minimum : 5 ans de pratique de +*

*Âge minimum : 21 ans*

# École de karaté Sankudo

## Sandan Programme d'entraînement

---

### DACHI

### TSUKI

### UKE

### KERI

### KATA

- ↵ 2 kata libres
- ↵ Kata seipai obligatoire

### KUMITE

- ↵ Shiho waza
- ↵ Sandan uke
- ↵ Oyo sandan uke
- ↵ Kakie
- ↵ Jiyu kumite (2x)
- ↵ Saifa rensoku kumite
- ↵ Shisochin bunkai
- ↵ Sepai bunkai
- ↵ Sanseru bunkai
- ↵ Nihon kumite godan
- ↵ Nihon kumite rokkudan
- ↵ **Examen écrit**

### HOJO UNDO

- ↵ Ude tanren
- ↵ Chishi
- ↵ Makiwara
- ↵ Game
- ↵ Sashi

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.  
Heures minimum : 5 ans de pratique de +  
Âge minimum : 25 ans*

# École de karaté Sankudo

## Yondan

### Programme d'entraînement

---

#### DACHI

#### TSUKI

#### UKE

#### KERI

#### KATA

- ↳ 2 kata libres
- ↳ Kata obligatoire Kururunfa

#### KUMITE

- ↳ Shiho waza
- ↳ Sandan uke
- ↳ Oyo sandan uke
- ↳ Kakie
- ↳ Jiyu kumite (2x)
- ↳ Seiyunchin rensoku kumite
- ↳ Shisochin bunkaï
- ↳ Sanseru bunkaï
- ↳ Nihon kumite godan
- ↳ Nihon kumite rokkudan
- ↳ Ninin gake sandan
- ↳ **Examen écrit**

#### HOJO UNDO

- ↳ Ude tanren
- ↳ Chishi
- ↳ Makiwara
- ↳ Game
- ↳ Sashi

*\*\* Tous les programmes d'entraînement précédents doivent être maîtrisés.*

*Heures minimum : 5 ans de pratique de +*

*Âge minimum : 30 ans*