



# KWF FRANCE

	10 <sup>ème</sup> KYU(orange)	9 <sup>ème</sup> KYU(orange)	8 <sup>ème</sup> KYU(bleue)	7 <sup>ème</sup> KYU(bleue)	6 <sup>ème</sup> KYU(jaune)
Stances <b>TACHIKATA</b>	Yoï Fudo Dachi Sanchin Dachi Zenkutsu Dachi	Musubi Dachi Heiko Dachi Heisoku Dachi Kokutsu Dachi	Kiba Dachi Tsuru Ashi Dachi Kumite No Kamae	Uchi hachi Ji Dachi Neko Ashi Dachi Shiko Dachi	Kake Ashi dachi
Postures					
Punches/Strikes <b>TSUKI</b>	Seiken Oi Tsuki (J/C/G) Gyaku Seiken Tsuki (J/C/G) Seiken Morote Tsuki(J/C/G) Seiken Ago Uchi Seiken Chudan Uchi	Seiken Shita Tsuki Seiken Tate Tsuki (C,J) Seiken Kagi Tsuki Seiken Mawashi Uchi Hiji Ate (C,J)	Uraken Ganmen Uchi Uraken Sayu Ganmen Uchi Uraken Hizo Uchi Uraken Mawashi Uchi Uraken Oroshi Uchi (2 formes)	Tettsui Oroshi Uchi Tettsui Hizo Uchi Tettsui Kome Kami Tettsui Yoko Uchi (G/C/J) Tettsui Mae Yoko Uchi (G/C/J)	Shuto Yoko Ganmen Uchi Shuto Sakotsu Uchi Shuto Hizo Uchi Shuto Sakotsu Uchi Komi Shuto Jodan Uchi Uchi Nihon Nukite Yohon Nukite (J/C) Ushiro Hiji Ate
Mains attaques					
Blocs <b>UKE</b>	Seiken Jodan Uke Seiken Mae Gedan Barai Shuto Jodan Uke Shuto Mae Gedan Barai	Seiken Chudan Soto Uke Seiken Chudan Uchi Uke Shuto Chudan Soto Uke Shuto Chudan Uchi Uke	Morote Chudan Uchi Uke Uchi Uke-Gedan Barai Soto Uke Gedan Barai Jodan Uke Gedan Barai	Shuto Mawashi Uke Mae Shuto Mawashi Uke (mae, yoko, ushiro, oroshi, age)	Mawashi Gedan Barai Juji Gedan Barai Hiji Uke Jodan Shuto Uchi Uke Enkei Gyaku Tsuki (2 formes)
Mains défense					
Kiks <b>KERI</b>	Hiza Geri (Mae, Mawashi, ganmen) Kin Geri Mae Geri (C/J)	Mae Keage Yoko Keage Uchi Mawashi Keage Soto Mawashi Keage	Kansetsu Geri Yoko Geri (C/J) Mawashi Geri (Sune Gedan, Kochi Chudan, Kubi Jodan)	Jodan Uchi Heisoku Geri Ago Jodan Geri	Ushiro Geri (C(J) 3 formes Ushiro Mawashi Geri (G/C/J))
Techniques de jambes					
moving <b>IDO</b>	Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi (Maeni, Sagari, Mawate)	Kokutsu Dachi (Maeni, Sagari, Mawate)	Kiba dachi	Neko Ashi Dachi, Kihon kata (Shodan)	Kake Ashi dachi
déplacements					
<b>KATA</b> (Bunkai)	Taikyoku Sono Ichi Taikyoku Sono Ni	Taikyoku Sono San	Sokugi Taikyoku Sono ichi, Ni et San	Pinan Sono Ichi Sanchin No Kata	Pinan Sono Ni Pinan Sono San
<b>RENRAKU</b>			No 1) Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki. Chudan Soto Uke, Mae Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki.		
Exercices <b>STAMINA</b>	15 / 40 / 15 pompes, abdo, squats sautés	25 / 45 / 20 pompes, abdo, squats sautés	30 / 50 / 30 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri	35 / 55 / 35 pompes, abdo, squats sautés, Tobi Geri hauteur taille+ 10cm	40 / 60 / 40 pompes, abdo, squats sautés, Tobi Geri hauteur taille+ 15cm
cond.physique					
combinations <b>KUMITE</b>	Ippon Kumite, Randori Jyu-Kumité 2 x 60 sec	Yakusoku Kumite Sanbon kumite Jyu-Kumité 3 x 60 sec	Jyu Kumite 4 x 60 sec.	Jyu Kumite 4 x 60 sec	Jyu Kumite 5 x 60 sec
combinaisons					
breathing <b>KOKYU HO</b>	Shin Kokyu Ho Nogare (Omote, Ura) Kiaï			Ibuki Sankai	
respiration					

# KWF FRANCE



	5 <sup>ème</sup> KYU(jaune)	4 <sup>ème</sup> KYU(verte)	3 <sup>ème</sup> KYU(verte)	2 <sup>ème</sup> KYU(marron)	1er KYU(marron)
Stances <b>TACHIKATA</b>	Moro Ashi Dachi	Seishan Dachi Soschin Dachi			
Postures					
Punches/Strikes <b>TSUKI</b>	Shotei Uchi (G/C/J) Age Hiji Ate (C/J) Oroshi Hiji Ate Jun Tsuki (J/C/G)	Koken Uchi (G/C/J) Haishu Uchi(C/J) Mae Hiji Ate	Hira Ken Tsuki (C/J) Hira Ken Oroshi Uchi Hira Ken Mawashi Uchi	Ryuto Ken Tsuki Nakayubi Ippon Ken (C/J) Oyayubi Ippn Ken Hitosashi Yubi Ippon Ken (J/C) Yama Tsuki	Keiko Uchi Haito Uchi (G/C/J) Morote Haito Uchi (J)
Mains attaques					
Bloks <b>UKE</b> Mains défense	Seiken Juji Uke (G/J) Shuto Juji Uke (G/J) Shotei Uke (G/C/J)	Koken Uke (G/C/J)	Gedan Shuto Morote Uke Gedan Shotei Morote Uke	Kake Uke (C/J) Morote Kake Uke (C/J) 2 formes	Chudan Haito Uchi Uke Tsukui Uke Osae Uke
Kiks <b>KERI</b> Techniques de jambes	Oroshi Uchi Kakato Geri Oroshi Soto Kakato Geri	Kake geri (G/C/J)	Mae Kakato Geri (G/C/J) Age kakato Ushiro Geri	Tobi Mae Geri (3 formes) Tobi Nidan Geri	Tobi Yoko Geri, Tobi Mawashi Geri, Tobi Ushiro Geri Tobi Ushiro Mawashi geri Do Kaiten Mawashi Geri
<b>IDO</b> déplacements	Moro Ashi Dachi Kihon kata (Nidan)	Ura Ido Kihon kata (Sandan)	Yon Ju go Do Ido	Kumite no Kamae: Okuri ashi, Fumi Ashi Kosa Ashi, Oi Ashi (Mae, Sagari), dif directions	
<b>KATA</b> (Bunkai)	Pinan Sono Yon	Pinan Sono Go Taikyoku Sono Ichi , Ni , San en Ura	Tsuki No Kata	Geki sai Dai Tensho	Geki Sai Sho Yantsu
<b>RENRAKU</b>		<b>No 3:</b> Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki.		<b>No4 :</b> Sagari Oi Ashi Gedan Barai, Oi Ashi Ago Uchi -Gyaku Tsuki, Oi Ashi Mae Geri-Mawashi Geri- Ushiro Geri- Gedan Barai- Gyaku Tsuki	<b>No 5:</b> Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Oi Tsuki, Shita Tsuki. <b>No 6:</b> Oi Mawashi Geri, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki,Gyaku Mawashi Geri
Exercices <b>STAMINA</b> 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 <b>KUMITE</b> 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.
<b>TAME</b> <b>SHIWARI</b>				2 planches (30X20X2,2cm) Mae Geri, Seiken Tsuki	3planches(F2)( 30X20X2,2cm) Mawashi Geri, Seiken Tsuki



# KWF FRANCE



	1 er Dan - Sempai	2 ème Dan – Sempai Dai	3 ème Dan - Sensei	4 ème Dan – Sensei Dai
Stances <b>TACHIKATA</b>				
Punches/Strikes  <b>TSUKI</b>	<b>Toho Uchi Jodan Age Tsuki</b>			
Mains attaques Blocs <b>UKE</b> Mains défense	<b>Morote Haito Uchi Uke</b>			
Kiks <b>KERI</b> <b>IDO</b>				
<b>KATA</b> (Bunkai)	<b>Saiha Pinan Ura (Sono Ichi, Sono Ni, Sono San, Sono Go, Sono Yon)</b>	<b>Seienchin Seipai</b>	<b>Kanku Garyu Présenter un kata de création personnelle</b>	<b>Sushi Ho Présenter un kata de création personnelle</b>
<b>RENRAKU</b> (Gohon Geri)	<b>No7: Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri, Jodan Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri. tout en Jodan</b>			
Exercices <b>STAMINA</b> cond.physique	<b>75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm</b>	<b>75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm</b>	<b>75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm</b>	<b>75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm</b>
combinations <b>KUMITE</b> combinaisons	<b>Jiyu Kumite 20 x 60 s.</b>	<b>Jiyu Kumite 30 x 60 s.</b>	<b>Jiyu Kumite 40 x 60 s.</b>	<b>Jiyu Kumite 50 x 60 s.</b>
<b>TAME SHIWARI</b>	<b>6 planches (F=3) (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri</b>	<b>7 planches(F=4) (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri</b>	<b>9 planches(F=5) (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri</b>	<b>12 planches(F=7) (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri</b>
<b>GENERAL</b>	<b>Diplôme national de juge (ou stages validés) 1<sup>er</sup> kyu mini 1 an.âge mini 16ans</b>	<b>Diplôme international juge (ou stages validés) 1<sup>er</sup> dan mini 2ans âge mini 18ans</b>	<b>Diplôme national d'arbitre 2<sup>ème</sup> dan mini 3 ans âge mini 21 ans</b>	<b>Diplôme international d'arbitre 3<sup>ème</sup> dan mini 4 ans. âge mini 24 ans</b>