



SYLLABUS YONDAN

Le programme ci-dessous correspond au programme d'un examen de Godan. Le candidat doit pouvoir répondre à toute demande du jury sur ce programme et en connaître la traduction et la signification des termes techniques.

El programa que figura a continuación corresponde al programa de un examen Godan. El candidato debe ser capaz de responder a cualquier pregunta del jurado sobre este programa y conocer la traducción y el significado de los términos técnicos.

Il programma riportato di seguito corrisponde al programma di un esame Godan. Il candidato deve essere in grado di rispondere alle domande della giuria su questo programma e conoscere la traduzione e il significato dei termini tecnici.

The programme below corresponds to the programme for a Godan exam. The candidate must be able to answer any questions from the jury about this programme and know the translation and meaning of the technical terms.

TACHIKATA

- Yoi, Fudo Dachi, Sanchin Dachi, Zenkutsu Dachi
- Musubi Dachi, Heiko Dachi, Heisoku Dachi, Kokutsu Dachi
- Tsuru Ashi Dachi, Kiba Dachi, Kumite no Kamae
- Uchi Hachiji Dachi, Neko Ashi Dachi, Shiko Dachi
- Kake Ashi Dachi
- Moro Ashi Dachi
- Seishan Dachi, Soshin Dachi

TSUKI

- Seiken Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan), Seiken Morote Tsuki (Jodan, Chudan, Gedan), Seiken Ago Uchi, Seiken Chudan Uchi
- Seiken Shita Tsuki, Seiken Tate Tsuki (Chudan, Jodan), Seiken Kagi Tsuki, Seiken Mawashi Uchi, Mawashi Hiji Ate
- Uraken - Ganmen Uchi, Sayu Uchi, Hizo Uchi, Mawashi Uchi, Oroshi Uchi (2 forms)
- Tettsui Oroshi Uchi, Tettsui Hizo Uchi, Tettsui Kome Kami, Tettsui Yoko Uchi (Gedan, Chudan, Jodan), Tettsui Mae Yoko Uchi (Gedan, Chudan, Jodan)
- Shuto Yoko Ganmen Uchi, Shuto Sakotsu Uchi, Shuto Hizo Uchi, Shuto Sakotsu Uchi Komi, Shuto Jodan Uchi Uchi, Nihon Nukite, Yohon Nukite (Chudan, Jodan), Ushiro Hiji Ate, Mae Hiji Ate
- Shotei Uchi (Gedan, Chudan, Jodan), Age Hiji Ate, Oroshi Hiji Ate, Jun Tsuki
- Koken Uchi (Gedan, Chudan, Jodan), Haishu Uchi
- Hiraken Tsuki (Chudan, Jodan), Hiraken Oroshi Uchi, Hiraken Mawashi Uchi
- Ryuto Ken Tsuki, Ippon Ken (Nakayubi, Oyayubi, Hitosashiyubi), Yama Tsuki
- Haito Uchi (Gedan, Chudan, Jodan), Morote Haito Uchi, Keiko Uchi
- Toho Uchi, Jodan Age Tsuki
-

UKE

- Jodan Uke, Mae Gedan Barai (Seiken, Shuto), Seiken Soto Uke, Seiken Uchi Uke, Shuto Soto Uke, Shuto Uchi Uke (Chudan, Jodan), Morote Chudan Uchi Uke, Uchi Uke Gedan Barai
- Soto Uke Gedan Barai, Jodan Uke Gedan Barai, Shuto Mawashi Uke, Mawashi Uke (Mae, Yoko, Ushiro, Oroshi, Age)
- Mawashi Gedan Barai, Juji Gedan Barai, Hiji Uke, Jodan Shuto Uchi Uke, Enkei Gyaku Tsuki (2 forms)
- Seiken Juji Uke (Gedan, Jodan), Shuto Juji Uke (Gedan, Jodan), Shotei Uke (Gedan, Chudan, Jodan)
- Koken Uke (Gedan, Chudan, Jodan)
- Gedan Shotei Morote Uke, Gedan Shuto Morote Uke
- Kake Uke (Chudan, Jodan), Morote Kake Uke (Chudan, Jodan)
- Chudan Haito Uke, Tsukui Uke, Osae Uke
- Morote Haito Uchi Uke

GERI

- Hiza Geri (Mae, Mawashi, Ganmen), Kin Geri
- Mae Geri (Chudan, Jodan), Uchi Mawashi Keage, Soto Mawashi Keage, Yoko Keage, Mae Keage
- Kansetsu Geri, Yoko Geri (Chudan, Jodan), Mawashi Geri (Sune Gedan, Kochi Chudan, Kubi Jodan)
- Jodan Uchi Heisoku Geri, Ago Jodan Geri, Ushiro Geri (Chudan, Jodan, 3 forms), Ushiro Mawashi Geri (Gedan, Chudan, Jodan)
- Oroshi Kakato Geri
- Kake Geri (Gedan, Chudan, Jodan)
- Mae Kakato Geri (Gedan, Chudan), Age Kakato Ushiro Geri
- Tobi Mae Geri, Tobi Nidan Geri
- Tobi Yoko Geri, Tobi Mawashi Geri, Tobi Ushiro Geri, Tobi Ushiro Mawashi Geri



KOKYU HO

- Shin Kokyu Ho, Nogare (Omote, Ura), Kiai, Ibuki Sankai

IDO GEIKO (MAENI, SAGARI, MAWATE, OI ASHI, OKURI ASHI, FUMI ASHI, KOSA ASHI)

- Zenkutsu Dachi, Sanchin Dachi
- Kokutsu Dachi
- Kiba Dachi
- Neko Ashi Dachi
- Kake Ashi Dachi
- Moro Ashi Dachi
- Yon Ju Go Do Ido
- Kumite no Kamae

RENRAKU

- Sono Ichi: Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki; Sono Ni: Chudan Soto Uke, Mawashi Gedan Barai-Chudan Gyaku Tsuki
- Sono San: Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki
- Sono Yon: Sagari Oi Ashi - Gedan Barai, Oi Ashi - Ago Uchi, Gyaku Tsuki, Oi Ashi - Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Geri, Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki
- Sono Go: Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Oi Tsuki, Shita Tsuki ; Sono Roku: Oi Mawashi Geri, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Gyaku Mawashi Geri
- Sono Sichi: Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri, Jodan Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri

KATA & BUNKAI

- Taikyoku sono Ichi, Taikyoku sono Ni, Taikyoku sono San
- Sokugi Taikyoku sono Ichi, Sokugi Taikyoku sono Ni, Sokugi Taikyoku sono San
- Kihon Kata Shodan
- Sanchin no Kata
- Tsuki no Kata
- Pinan sono Ichi
- Pinan sono Ni, Pinan sono San
- Pinan sono Yon
- Pinan sono Go
- Kihon Kata Nidan
- Kihon Kata Sandan
- Taikyoku Ura (Sono Ichi, Ni, San)
- Gekisai Dai
- Tensho
- Gekisai Sho
- Yantsu
- Saiha
- Pinan Ura (sono Ichi, sono Ni, sono San, sono Yon, sono Go)
- Seienchin
- Seipai
- Garyu
- Kanku
- Sushi Ho
- Bassai
- 2e "Personal Kata"

TAME SHIWARI 12 FOR MEN, 7 FOR WOMEN (30 CM X 20 CM X 2.4 CM)

- Mae Geri Chusoku, Seiken Tsuki, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri, Yoko geri

KUMITE

- Ippon Kumite
- Randori
- Jyu Kumite - 60 x 60 seconds