



SYLLABUS SANDAN

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 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 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 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), 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
- 1^{er} "Personal Kata"

TAME SHIWARI 9 FOR MEN, 5 FOR WOMEN (30 CM X 20 CM X 2.4 CM)

- Seiken Tsuki, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri

KUMITE

- Ippon Kumite
- Randori
- Jyu Kumite - 40 x 60 seconds