



# PASSEPORT

*vers le*

# 1<sup>er</sup> DAN



# TABLE DES MATIÈRES

## *PARTIE GÉNÉRALE*

PREAMBULE	5
CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION	6
DOSSIER DE CANDIDATURE	7
RÈGLES GÉNÉRALES AUX EXAMENS DES GRADES	8

## *PARTIE TECHNIQUE*

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1 <sup>ER</sup> DAN	10
ÉPREUVE 1 KIHON	11
ÉPREUVE 2 KATA	13
ÉPREUVE 3 BUNKAI	15
ÉPREUVE 4 KIHON IPPON KUMITE	16
ÉPREUVE 5 JIYU IPPON KUMITE	17
ÉPREUVE 6 JU KUMITE	18
PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL	19



*« Le Karaté est la Quête d'une vie entière »*

G. Funakoshi



# PARTIE GENERALE



## PRÉAMBULE

Les différents grades de Karaté et Disciplines Associées forment un ensemble dans la progression des connaissances en Karaté et Disciplines Associées. L'acquisition des valeurs morales, la progression technique et sportive sont l'aboutissement normal de l'enseignement du professeur et de l'entraînement. L'échelle des grades valide cette progression.

Conformément à l'article L. 212-5 du code du sport, dans les disciplines relevant des arts martiaux, nul ne peut se prévaloir d'un Dan ou d'un grade équivalent sanctionnant les qualités sportives et les connaissances techniques, et, le cas échéant, les performances en compétition s'il n'a pas été délivré par la commission spécialisée des Dans et grades équivalents de la fédération délégataire.



# CONDITIONS D'INSCRIPTION AUX EXAMENS DE PASSAGE DE DAN

## *CONDITIONS GÉNÉRALES D'INSCRIPTION*

Tout candidat à un passage de Dan et grade équivalent relevant de la CSDGE de la FFKDA doit :

- S'acquitter d'un droit de présentation visant à couvrir les frais d'organisation et de gestion administrative. Le montant de ce droit de présentation est fixé par l'assemblée générale de la FFKDA, et couvre la participation du candidat au passage d'une session d'examen ;
- Répondre aux conditions d'âge fixées au sein du présent règlement ;
- Attester du temps de pratique prévu au sein du présent règlement ;

Il doit se présenter dans la circonscription géographique où il est licencié, sauf dérogation accordée par le bureau de la CSDGE. La dérogation doit être demandée personnellement par le candidat par écrit au président de la CSDGE, accompagnée de toute pièce justificative.

A partir du 2<sup>ème</sup> Dan, il faut que le grade précédent ait été authentifié dans les conditions développées ci-dessous et que le délai de pratique minimum exigé entre chaque Dan soit révolu.

## *CONDITIONS D'ÂGE POUR LES PASSAGES DE DAN*

- Pour se présenter à l'examen du 1<sup>er</sup> Dan, les candidats devront, au jour de l'examen, être âgés de 14 ans et être ceinture marron 1<sup>er</sup> kyu ;



## DOSSIER DE CANDIDATURE

Les candidats doivent se présenter dans le ressort géographique (département, zone inter-départementale ou région) dans lequel ils sont licenciés.

Les candidats devront impérativement envoyer un dossier d'inscription 30 jours francs avant la date d'examen fixée par la commission des Dans et grades compétente.

En cas d'envoi tardif, le dossier est automatiquement inscrit à la session suivante, sous réserve que la session suivante soit de la même saison.

Outre les conditions visées précédemment, le dossier de candidature doit être conforme au dossier de candidature type établi par le bureau de la CSDGE. Le dossier de candidature, fourni par l'organisateur territorialement compétent, doit comprendre :

- Un formulaire d'inscription rempli lisiblement ;
- Une photo d'identité ;
- Les photocopies de la page d'identité et de la page d'authentification des grades du passeport sportif fédéral ou l'attestation historique des licences et grades;
- S'il y a lieu, une copie de la demande de bonification en temps de pratique signée par le président de la CSDGE ;
- S'il y a lieu, une copie de la partie authentifiée du passeport sportif fédéral concernant les bonifications de points.

Pour les examens organisés par les commissions départementales des grades (CODG), le dossier de candidature devra être remis au siège du comité départemental de karaté. Après gestion et inscription, le Président du comité départemental transmettra le dossier de candidature au responsable départemental des grades afin que celui-ci puisse organiser l'examen.

Pour les examens organisés par les commissions de zones-interdépartementales des grades (COZIG), le dossier de candidature devra être remis au siège de la zone inter-départementale de Karaté. Après gestion et inscription, le Président ou le délégué de la zone inter-départementale transmettra le dossier de candidature au responsable de zone inter départementale des grades afin qu'il puisse organiser l'examen.

Pour les examens organisés par les commissions régionales des grades (CORG), le dossier de candidature devra être remis au siège de la ligue régionale de Karaté. Après gestion et inscription, le Président de la ligue transmettra le dossier de candidature au responsable régional des grades afin qu'il puisse organiser l'examen.

Pour les examens de grades organisés en zone nationale, le dossier de candidature sera envoyé au siège de la FF Karaté.

Pour les examens organisés par la CSDGE, le dossier est à envoyer au siège de la FFKDA.

L'inscription n'est valable que pour un seul et unique examen. En conséquence, les candidats ayant obtenu une ou deux U.V lors de l'examen devront constituer un nouveau dossier de candidature en vue d'obtenir les UV manquantes.

### **Bonification de points :**

En participant à des stages effectués par des experts choisis sur une liste validée par le DTN et organisés soit par le département, soit par la zone inter-départementale, soit par la ligue, soit par la zone nationale ou soit au niveau national, et listés dans un calendrier fédéral validé par la CSDGE, les candidats peuvent bénéficier d'une bonification de points (1 point par stage) en prévision de l'examen de grades qu'ils préparent.

Le nombre de points maximal pouvant être obtenus est égal à 3 :

- 3 points pour un passage de 4<sup>ème</sup> Dan ;
- 3 points pour un passage de 5<sup>ème</sup> Dan.

La validation de chaque point obtenu est certifiée sur le passeport du candidat, par le responsable des grades.

La validation du responsable des grades certifie la présence du candidat aux stages considérés.



# RÈGLES GÉNÉRALES AUX EXAMENS DES GRADES

## *RÈGLES GÉNÉRALES*

Le règlement et le contenu de l'examen sont identiques pour les hommes et les femmes.

Pour les passages de grades du 1<sup>er</sup> au 5<sup>ème</sup> Dan, le candidat est examiné par 2 jurys composés chacun de 3 juges, pour les disciplines et styles suivants :

- karaté do ;

Le jury doit tenir compte de l'âge du candidat dans l'évaluation de la prestation technique.

L'ensemble des examens se déroule sans public. Un seul enseignant par club, ayant un ou des candidat(s) inscrit(s), est admis.

## *RÈGLES DU 1<sup>ER</sup> AU 3<sup>ÈME</sup> DAN*

Jusqu'au 3<sup>ème</sup> Dan, les candidats ont la possibilité de passer leur grade dans la voie traditionnelle ou la voie compétition.

La voie traditionnelle est composée de 6 épreuves, chacune notée sur 20.

La voie compétition est composée de 4 épreuves, dont 3 épreuves notées sur 20 et d'une épreuve de 5 participations à des compétitions.

Au premier passage, le candidat doit présenter toutes les UV.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale :

- Voie traditionnelle : sur 120 points, soit 60 sur 120 ;
- Voie compétition : sur 60 points, soit 30 sur 60, et les 5 participations aux compétitions.

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

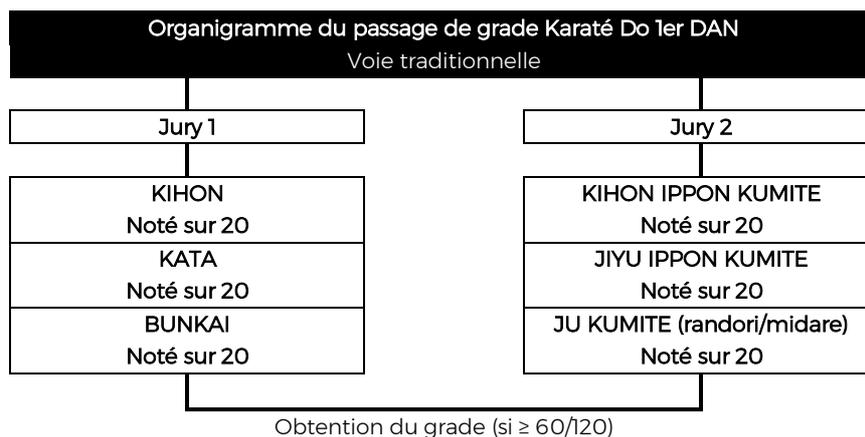


# PARTIE TECHNIQUE



# EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1<sup>ER</sup> DAN

## EXAMEN 1<sup>ER</sup> DAN VOIE « TRADITIONNELLE »



L'examen du 1er Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Bunkai
- 4/ Kihon Ippon Kumité
- 5/ Jiyu Ippon Kumité
- 6/ Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120).

Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale.

Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon, Kata et Bunkai
- Module 2 : Kihon Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)



**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.  
Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d'enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

En ligne



**3 Pas / 8 Allers-retours**

**Partie 2** – les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

- Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.
- Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum trois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.

Multi  
Directionnel



**3 Techniques au choix**

Sur place-à Droite-à Gauche  
360° à Droite puis à Gauche

**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible.

Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple.

Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Cibles

- Mae Geri jambe arrière posée derrière, chudan
- Mawashi Geri jambe arrière posée derrière, jodan ou chudan
- Mae Geri chudan de la jambe avant avec sursaut
- Mawashi Geri jambe avant avec sursaut, jodan ou chudan
- Gyaku Zuki chudan
- Kizami Zuki jodan, suivi de Gyaku Zuki chudan
- Oi Zuki jodan, retour à l'arrière



## ***KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE***

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En karaté, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en japonais et traduite en français (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

Le Kihon comporte :

Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,  
Différentes positions de base,  
Différentes formes de déplacement,  
Différentes techniques de défense,  
Quelques enchaînements simples.

*Remarque* : Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 3 techniques.

## ***CRITÈRES DE NOTATION***

Puissance et vitesse d'exécution,  
Aisance des déplacements,  
Équilibre et stabilité,  
Bonne attitude corporelle,  
Détermination.

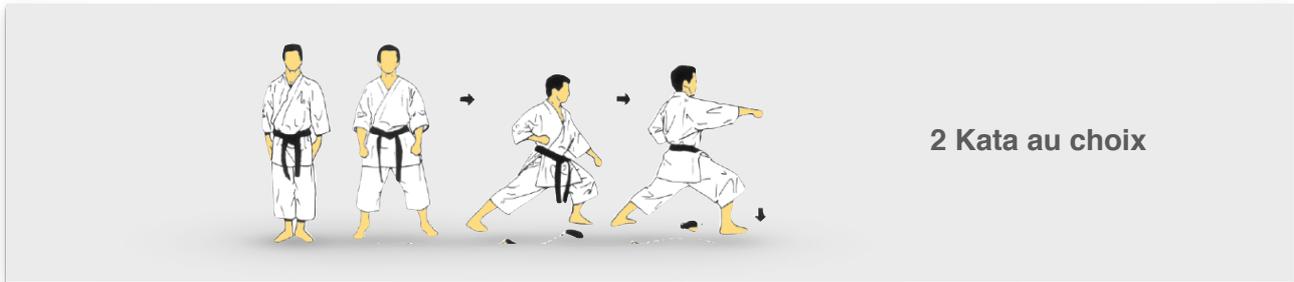
Pour ce qui est de l'application avec cibles, les candidats sont évalués avec les critères suivants :  
Bonne gestion de la distance ;  
Maîtrise du geste ;  
Précision.

Pour les candidats au 1er, 2ème et 3ème Dan, le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note.



Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle d'abord au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1<sup>er</sup> Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1<sup>er</sup> Dan qui relèvent de tout autre style.



### Kata 1er DAN du style Shotokan

- |                |                |
|----------------|----------------|
| - HEIAN SHODAN | - HEIAN YONDAN |
| - HEIAN NIDAN  | - HEIAN GODAN  |
| - HEIAN SANDAN | - TEKKI SHODAN |

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie forme. En Karaté, on le traduit par forme fondamentale ou conventionnelle.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

## CRITÈRES DE NOTATION

### - La présentation

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

### - Le cérémonial et l'étiquette

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.

### - La concentration

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

### - L'équilibre et la stabilité

Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.

### - Le rythme et le tempo

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts doivent être placés de manière judicieuse tandis que les Kiaï devront être placés selon les normes communément acceptées.

### - La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

### - Le regard

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

### - La respiration et le Kiaï

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme.

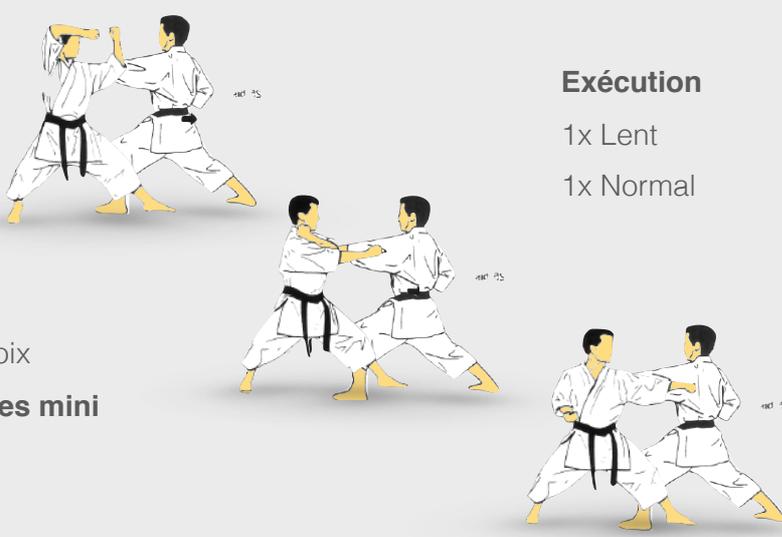
Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques, sauf pour certains Kata dit "respiratoires", elle est inaudible. Un Kata comporte suivant les styles un, deux en général voire trois expirations sonores (Kiaï) qui expriment un dégagement maximum d'énergie.

### - Le respect des techniques et du diagramme original du Kata

Le Kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.

Pour le premier et le deuxième Dan de karaté do, les candidats doivent se référer aux Kata officiels retenus au sein du présent règlement. Pour les autres grades, seules les variations très minimales sont tolérées, le jury se réservant le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.



Kata au choix  
**3 Séquences mini**

**Exécution**  
1x Lent  
1x Normal

### **CRITÈRES DE NOTATION**

La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkai).

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.

**Remarque :** Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera **Tori** celui qui attaque et **Uke** celui qui se défend.

Pour les épreuves avec partenaire, Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats

Il est composé des 5 attaques :

- Oï Zuki Jodan,
- Oï Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan,
- Yoko Geri Chudan.



**1 x à droite**  
puis  
**1 x à Gauche**

**Tori**

**Uké**

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Les candidats inverseront les rôles lorsque **Tori** aura réalisé toutes ses attaques.

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en **Hachi ji Dachi** en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,

**Tori** se met en garde en reculant la jambe droite.

**Uke** devra trouver la distance par rapport à l'attaque de **Tori**. **Tori** annonce son attaque et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible.

La défense et la contre attaque de **Uke** sont libres.

**Uke** devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en **Hachi ji Dachi** et **Tori** se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

**Remarque :** On demande cette forme de **Kihon Ippon Kumité**, car la défense, dans l'idée martiale, doit pouvoir s'exécuter depuis une position naturelle.

Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante :

**3 Assauts**

- Oi Zuki,
- Mae Geri,
- Mawashi Geri,
- Yoko Geri,
- Gyaku Zuki,
- Maete Zuki



**Annonce    Technique + Niveau**

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

Le Jiyu Ippon Kumité qui est demandé dans les examens de Dan n'est pas la forme extrême envisagée par le Karaté-Do où l'attaquant et le défenseur ne sont pas désignés.

Pour les examens de 1<sup>er</sup> Dan, la technique et son niveau sont annoncés par Tori.

Tori et Uke se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils prennent la position Hachi ji Dachi. Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. Tori doit rechercher une opportunité pour attaquer et Uke doit adapter sa réaction.

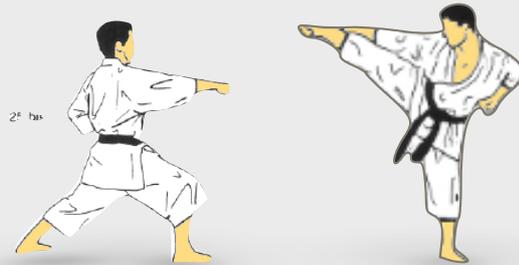
MAAI : distance (MA) qui nous unit (AI) à notre adversaire et qui régent le combat. C'est la distance spatio-temporelle qui détermine l'action. Lorsque la distance qui sépare les adversaires diminue de telle sorte qu'elle fragilise la situation, cela déclenche l'attaque ou la contre-attaque.

## CRITÈRES DE NOTATION

Ils sont plus ou moins identiques au Kihon Ippon Kumité et sont basés notamment sur les éléments suivants :

- Aisance dans les déplacements : ces déplacements ne sont pas des sautilllements à l'instar des pratiques de combat, mais des déplacements permettant au jury de juger la maîtrise du MAAI de chacun des combattants. Ces déplacements utilisés sont des déplacements de base tel que : Yori Ashi, Tsugi Ashi, Ayumi Ashi, etc.
- Puissance et détermination des attaques et des défenses
- Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.
- Maîtrise et précision des techniques
- Tori ne doit pas s'approcher trop près de Uke pour déclencher son attaque. Une distance trop réduite autoriserait Uke à contrer et ceci même si Tori n'a pas encore attaqué.
- Uke ne doit pas refuser le combat en reculant systématiquement ou en prenant une garde telle que l'attaque soit difficile à réaliser.
- Les défenses et les contre attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté : Go no Sen et Sen non Sen.
- Recherche de l'opportunité
- Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrême)
- Zanshin (vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.



### Combat Libre

Le Ju Kumité est un assaut libre et souple non réglementé. Sous forme d'entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation au combat ou à l'assaut libre. Pour l'examen de Dan, il permet de juger la maîtrise technique des postulants ayant choisi la voie traditionnelle. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d'un combat libre ou arbitré.

Sa durée est de deux minutes pour les examens de 1<sup>er</sup> Dan.

Pour les examens de 2<sup>ème</sup> et 3<sup>ème</sup> Dan, la durée de l'assaut est déterminée par la table d'examen.

### CRITÈRES DE NOTATION

- Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux.
- Aisance dans les déplacements.
- Variétés des techniques.
- Équilibre et stabilité.
- Opportunité.
- Zanshin.

## PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL

Les démonstrations techniques du Kihon sont choisies parmi le programme technique suivant :

POSITIONS : DACHI	
HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEĪJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS : UNSOKU	
AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas
MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied avant
USHIRO MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière



TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA	
GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur
UCHI UDE UKE	Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur
SHUTO UKE	Défense avec le tranchant de la main
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
HAISHU UKE	Défense avec le dos de la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
JUJI UKE ou KOSA UKE	Défense double avec les deux bras croisés
KAKIWAKE UKE	Défense double en écartant
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection
HEIKO UKE	Défense double avec les deux bras parallèles
SUKUI UKE	Défense en puisant
NAGASHI UKE	Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras
OTOSHI UKE	Défense en frappant avec l'avant bras vers le bas
KOKEN UKE	Défense avec le poignet

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA	
CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
CYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OÏ ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas
MAETE ZUKI	Coup de poing avec le poing avant
KIZAMI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste
NAGASHI ZUKI	Coup de poing avec le poing avant en esquivant
TATE ZUKI	Coup de poing avec le poing vertical
URA ZUKI	Coup de poing, paume tournée vers le haut
KAGI ZUKI	Coup de poing en crochet
MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI	Coup de poing circulaire
YAMA ZUKI	Coup de poing double, simultanément joDan et geDan
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
NUKITE	Attaque directe en pique de main
AGE ZUKI	Coup de poing remontant



TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA	
URAKEN UCHI	Attaque circulaire avec le dos du poing
SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet
HAÏSHU UCHI	Attaque avec le dos de la main

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA	
MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant
URA MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant inverse
USHIRO GERI	Coup de pied vers l'arrière
FUMIKOMI	Coup de pied écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI	Coup de pied sauté
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HIZA OU HITSUI GERI	Coup de genou
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas

