



CURRICULUM DES CEINTURES BLANCHE À BRUNE

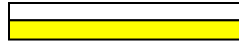
10 ans et moins



11 ans et plus



Version 4



Pour les enfants, 10 ans et moins.

Objectif : Faire bouger et amuser les jeunes tout en pratiquant les techniques de karaté et en leur montrant les notions de respect et de discipline.

Grades : 3 niveaux de ceintures

Ils auront 3 ceintures : la ceinture blanche et 2 de 2 couleurs avant d'aller chercher la première ceinture officielle en karaté (soit la ceinture jaune comme les 11 ans et +).

Ceinture blanche : L'élève reçoit un ruban rouge sur la ceinture à chacun des cours lorsqu'il a bien travaillé. Lorsqu'il atteint le 8^e ruban rouge et connaît le premier compte du kata (ruban noir), il doit passer un examen pour voir s'il a bien acquis les techniques.

Ceinture blanche/mauve : L'élève reçoit un ruban rouge sur la ceinture à chacun des cours lorsqu'il a bien travaillé. Lorsqu'il atteint le 10^e ruban rouge et connaît le premier KYU du kata (ruban jaune), il doit passer un examen pour voir s'il a bien acquis les techniques.

Ceinture blanche/jaune : Lorsque l'élève satisfait tous les critères d'évaluation du prétest de la ceinture jaune, celui-ci sera invité au passage de ceinture afin de faire l'examen de la ceinture jaune.

Ceinture blanche : (10 à 15 cours)

L'élève doit être capable d'exécuter les techniques de base du karaté et de démontrer du respect et de la discipline.

- **Kata** : TAIKI-SONO-ICHI (forme du corps et de l'esprit). 1^{er} compte du kata en vue d'obtenir un ruban noir.
- **DACHI (position)** :
 - HEISOKU-DACHI (position d'attente, pieds joints).
 - HEIKO-DACHI (position d'attente, pieds parallèles).
 - HACHIJI-DACHI (position d'attente, pieds tournés vers l'extérieur).
- **SABAKI (déplacement)** : Les déplacements en USHIRO-ASHI (pied arrière) et en MAE-ASHI (pied avant).
- **KAMAE (garde)** :
 - KO-SEIKEN-GAMAE (petite garde poings fermés).
- **ZUKI (coup de poing)** : Se font en KIZAMI (percutant) ou défonçant lorsque KIZAMI est absent.
 - MAE-ZUKI (frappe de face)
 - YOKO-ZUKI (frappe de côté)
- **UKE (blocage)** :
 - SOTO-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main de l'extérieur vers l'intérieur).
- **GERI (coup de pied)** :
 - GEDAN-MAE-ASHIKUBI-GERI (coup de pied de face percutant avec le dessus de la cheville, au niveau bas).
 - GEDAN-MAE-SUNE-GERI (coup de pied de face percutant avec le tibia, au niveau bas).
 - MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI (coup de pied de face semi-circulaire percutant avec le dessus de la cheville).

- MAE-MAWASHI-SUNE-GERI (coup de pied de face semi-circulaire percutant avec le tibia).

Ceinture blanche/mauve : (Atteinte entre 18 et 20 cours)

L'élève continue avec les mêmes techniques qu'il a apprises dans la ceinture blanche en ajoutant les techniques suivantes :

- **Kata :** TAIKI-SONO-ICHI (forme du corps et de l'esprit). Compte 1 à 4 en vue d'obtenir le premier ruban jaune
- **DACHI (position)**
 - KIBA-DACHI (position du cavalier).
 - ZEN-KUTSU-DACHI (position vers l'avant).
- **SABAKI (déplacement) :** Les déplacements en USHIRO-ASHI (pied arrière) et en MAE-ASHI (pied avant).
- **UKE (blocage) :**
 - OTOSHI-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main en descendant).
 - BARAI-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main en balayant de l'intérieur vers l'extérieur).

Ceinture blanche/jaune :

- **SABAKI (déplacement) :** Les déplacements en USHIRO-ASHI (pied arrière) et en MAE-ASHI (pied avant).
 - ZEN-KUTSU-DACHI :
 - En avançant en USHIRO-ASHI.
 - En reculant en MAE-ASHI.
 - 1/4 de tour en MAE-ASHI.
 - 1/4 de tour en USHIRO-ASHI.
 - 1/2 tour en MAE-ASHI.
 - 1/2 tour en USHIRO-ASHI.
 - 3/4 de tour en USHIRO-ASHI.
 - KIBA-DACHI :
 - En avançant en USHIRO-ASHI (pied arrière).
 - En reculant en MAE-ASHI (pied avant).
- **UKE (blocage) :**
 - OTOSHI-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main en descendant).
 - BARAI-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main en balayant de l'intérieur vers l'extérieur).
- **Kata (forme) :**
 - TAIKI-SONO-ICHI (forme du corps et de l'esprit)
 - Kata de base contenant 8 comptes (42 mouvements) répartis en 3 parties. L'élève recevra un deuxième ruban jaune lorsqu'il aura appris les comptes 1 à 6.
 - Apprentissage des comptes 7 et 8 avant l'admissibilité au prétest de la ceinture jaune.
- **KIHON-KUMITE (assaut conventionnel):**
 - Techniques 1 à 1 avec un partenaire :
 - KIHON-KUMITE : L'instructeur donne 1 à 2 techniques d'attaques et de défensives à exécuter à tour de rôle.
 - KIHON-JIYŪ-KUMITE : le candidat et un instructeur ou un assistant-instructeur passent en assaut conventionnel libre pour une durée de plus ou moins 30 secondes.

- JIYŪ-KUMITE : le candidat et un instructeur ou un assistant-instructeur combattent en assaut libre pour une durée de plus ou moins 30 secondes. **Lors du « prétest » à l'examen de ceinture jaune.**

Pour les enfants de 11 ans et plus, ainsi que les adultes

Connaissances à acquérir à la ceinture blanche (18^e KYU au 16^e KYU) :

État d'esprit :

- SHOSHIN

- **Esprit du débutant :** L'élève doit constamment poser des questions pour comprendre la nature des techniques apprises. Cet état d'esprit doit être gardé tout au long de la progression du karatéka. Elle permettra de comprendre la logique de chaque technique apprise et aidera à garder un esprit critique.

Japonais : Voir les termes en blanc dans la liste en annexe ci-bas.

Philosophie : Apprentissage de la philosophie Taikido à la ceinture blanche pour être maîtrisé à la ceinture jaune.

- Code d'honneur : Respect

▪ **Je respecte les instructeurs :**

- Je ne mets pas en question leurs enseignements.
- Je garde le silence durant les cours et les passages de ceintures.

▪ **Je respecte les autres élèves :**

- Je ne dérange pas les autres élèves durant leur entraînement.
- Je n'arrive pas en retard.
- Je fais attention à ne pas blesser mes partenaires d'entraînement.

- Logo

- Style adaptatif

Kata : TAIKI-SONO-ICHI

- Kata de base contenant 8 comptes (42 mouvements) répartis en 3 parties.

- Le candidat doit maîtriser :

○ **DACHI (position)**

- HEISOKU-DACHI (position d'attente, pieds joints).
- HEIKO-DACHI (position d'attente, pieds parallèles).
- HACHIMI-DACHI (position d'attente, pieds tournés vers l'extérieur).
- KIBA-DACHI (position du cavalier).
- ZEN-KUTSU-DACHI (position vers l'avant).
- KAMAE-DACHI (position de garde).

○ **SABAKI (déplacement) :** les déplacements en USHIRO-ASHI (pied arrière) et en MAE-ASHI (pied avant).

▪ ZEN-KUTSU-DACHI :

- En avançant en USHIRO-ASHI.
- En reculant en MAE-ASHI.
- 1/4 de tour en MAE-ASHI.
- 1/4 de tour en USHIRO-ASHI.
- 1/2 tour en MAE-ASHI.
- 1/2 tour en USHIRO-ASHI.
- 3/4 de tour en USHIRO-ASHI.

▪ KIBA-DACHI :

- En avançant en USHIRO-ASHI (pied arrière).
- En reculant en MAE-ASHI (pied avant).

- **KAMAE (garde) :**
 - KO-SEIKEN-GAMAE (petite garde poings fermés).
- **ZUKI (coup de poing) :** Se font en KIZAMI (percutant) ou défonçant lorsque KIZAMI est absent.
 - MAE-ZUKI
 - YOKO-ZUKI
- **GERI (coup de pied) :** Les coups de pied se font en KEAGE (percutant) ou KEKOMI (défonçant)
 - MAE-ASHIKUBI-GERI (coup de pied de face avec le dessus de la cheville, au niveau bas).
 - MAE-SUNE-GERI (coup de pied de face avec le bas du tibia, au niveau bas).
 - MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI (coup de pied de face semi-circulaire avec le dessus de la cheville).
 - MAE-MAWASHI-SUNE-GERI (coup de pied de face semi-circulaire avec le bas du tibia).
- **UKE (blocage) :**
 - SOTO-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main de l'extérieur vers l'intérieur).
 - OTOSHI-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main en descendant).
 - BARAI-SHOTEI-UKE (blocage avec la paume de la main en balayant de l'intérieur vers l'extérieur).
- **KIME :** Explication et compréhension du concept de la contraction musculaire au contact de la cible. Mise en application lors de l'exécution du kata selon l'âge de l'élève. Explication et compréhension du concept de l'esprit de décision.
- **KIHON-KUMITE (assaut conventionnel):**
 - Techniques 1 à 1 avec un partenaire :
 - KIHON-KUMITE : L'instructeur donne 1 à 2 techniques d'attaques et de défensives à exécuter à tour de rôle.
 - KIHON-JIYŪ-KUMITE : le candidat et un instructeur ou un assistant-instructeur passent en assaut conventionnel libre pour une durée de plus ou moins 30 secondes.
 - JIYŪ-KUMITE : le candidat et un instructeur ou un assistant-instructeur combattent en assaut libre pour une durée de plus ou moins 30 secondes. Lors du « prétest » à l'examen de ceinture jaune.

Connaissances à acquérir à la ceinture jaune (15^e KYU au 13^e KYU) :

État d'esprit :

- ZANSHIN
 - **Esprit alerte : L'élève doit s'entraîner à perfectionner sa vigilance en situation de combats. Il doit être prêt à réagir le plus rapidement possible en étant alerte lorsqu'il entre dans le champ d'action de l'opposant ou que ce dernier entre dans son champ d'action.**

Japonais : Voir les termes en jaune dans la liste en annexe ci-bas.

Philosophie : Apprentissage de la philosophie Taikido à la ceinture jaune pour être maîtrisé à la ceinture orange.

- Code d'honneur : Discipline
 - Lorsqu'un instructeur me demande quelque chose, je m'exécute aussitôt.
 - J'écoute les commandements des instructeurs.
 - Je ne me plains pas pour rien.
 - Je donne toujours mon 100 %.
- Dragons

Kata : TAIKI-SONO-NI

- Kata de base contenant 8 comptes (64 mouvements) répartie en 3 parties.
- Le candidat doit maîtriser :
 - **DACHI :**
 - MORO-ASHI-DACHI (position 1 pied en avant).
 - **SABAKI (déplacement) :**
 - Déplacement en SURIKONDE (pas chassé) avec les positions KIBA-DACHI, MORO-ASHI-DACHI et KAMAE-DACHI
 - Déplacement en TOBIKONDE avec les positions KIBA-DACHI, MORO-ASHI-DACHI et KAMAE-DACHI
 - MAE-ROPPO avec les positions KIBA-DACHI, MORO-ASHI-DACHI et KAMAE-DACHI
 - USHIRO-ROPPO avec les positions KIBA-DACHI, MORO-ASHI-DACHI et KAMAE-DACHI
 - HASAMI : bien que la technique de base soit faite sur place, celle-ci est utilisée en avançant dans les katas. Avec les positions ZEN-KUTSU-DACHI, KIBA-DACHI, MORO-ASHI-DACHI, NEKO-ASHI-DACHI et KAMAE-DACHI
 - En hauteur : saut en levant le genou de la jambe arrière (USHIRO-ASHI) (90°) et frappe (MAE-ASHI), avant le retour au sol.
 - En longueur : saut en levant le genou de la jambe arrière (90°) et frappe (MAE-ASHI) synchronisée avec le retour de la jambe arrière (USHIRO-ASHI) au sol.
 - **ZUKI** : Se font en KIZAMI (percutant) ou défonçant lorsque KIZAMI est absent.
 - MAE-TATE-ZUKI (coup de poing de face, vertical).
 - MAE-URA-ZUKI (coup de poing de face, inversé).
 - **GERI** : Les coups de pied se font en KEAGE (percutant) ou KEKOMI (défonçant). Les coups de pied se font en MAE-ASHI (jambe avant), en USHIRO-ASHI (jambe arrière) ou en HASAMI (coup de pied sauté en ciseaux avec la jambe avant). Les coups de pied en TOBI-GERI s'exécutent avec un saut.
 - MAE-ASHIKUBI-TOBI-GERI en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI et en HASAMI.
 - MAE-SUNE-TOBI-GERI en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI et en HASAMI.
 - MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-TOBI-GERI en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI et en HASAMI.
 - MAE-MAWASHI-SUNE-TOBI-GERI en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI et en HASAMI

- MAE-KOSHI-GERI (coup de pied de face avec le bol du pied).
 - MAE-KAKATO-GERI (coup de pied de face avec la base du talon).
 - YOKO-KAKATO-GERI (coup de pied de côté avec la base du talon).
 - MAWASHI-ASHIKUBI-GERI (coup de pied circulaire avec le dessus de la cheville).
 - MAWASHI-SUNE-GERI (coup de tibia circulaire)
- **UKE :**
 - UCHI-SEIRYUTO-UKE (blocage de l'intérieur vers l'extérieur avec la base du sabre de la main).
 - AGE-SEIRYUTO-UKE (blocage vers le haut en passant par le centre en SEIRYUTO ; en gardant un arc de cercle permettant à l'attaque de glisser sur la défensive)
- **KIME :** Explication et compréhension du concept de la contraction musculaire au contact de la cible. Mise en application lors de l'exécution du kata selon l'âge de l'élève. Explication et compréhension du concept de l'esprit de décision.
- **KAWASHI :**
 - YOKO-KAWASHI (esquive du corps de côté)
 - USHIRO-KAWASHI (esquive du corps vers l'arrière)
- **IBUKI (respiration):**
 - IBUKI-SONO-ICHI (1re respiration).
- **JYU-KUMITE :**
 - Initiation aux combats : 1^{re} partie et 2^{ème} partie
- **SEN :**
 - Être capable d'effectuer une attaque avec tous les éléments techniques nécessaires pour réussir une attaque efficace.
 - Précision
 - Vitesse
 - Coordination
 - Kime
 - Équilibre
 - Synchronisation
 - Force

Connaissances à acquérir à la ceinture orange (12^e KYU au 10^e KYU) :

État d'esprit :

- **FUDOSHIN**

- **Esprit de décision : L'élève doit exécuter ses techniques de manière décisive et sans hésitation. Il se traduit aussi par esprit immuable, imperturbable. Autrement dit, rien ne peut affecter un karatéka ayant cet état d'esprit.**

Japonais : Voir les termes en orange dans la liste en annexe ci-bas.

Philosophie : Apprentissage de la philosophie Taikido à la ceinture orange pour être maîtrisé à la ceinture verte.

- Code d'honneur : Humilité

- Je sais reconnaître mes erreurs.
- Je ne me prends pas pour un autre.
- Je reste simple dans toute situation.
- Je n'essaie pas de dépasser les autres, mais plutôt de me dépasser moi-même.

- Bunkai

Kata : TAIKI-SONO-SAN

- Kata de base contenant 6 comptes (81 mouvements) répartie en 3 parties.
- Le candidat doit maîtriser :

- **DACHI :**

- TSURU-ASHI-DACHI (position sur un pied) en ASHIKUBI, KOSHI et KAKATO.
- USHIRO-KAKE-DACHI (position pieds croisés en arrière).
- MAE-KAKE-DACHI (position pieds croisés en avant).

- **TE-WAZA (techniques de main) :** Se font en KIZAMI (percutant) ou défonçant lorsque KIZAMI est absent.

- NUKITE (pique de la main de face)
- TATE-NUKITE (pique de la main de face, verticale)
- URA-NUKITE (pique de la main de face, inversée)
- SHOTEI (paume de la main de face)
- KOKEN (poignet de la main de face)
- SEIRYUTO (base du sabre de face)
- TATE-SEIRYUTO (base du sabre de face, vertical)

- **GERI :** Les coups de pied se font en KEAGE (percutant) ou KEKOMI (défonçant).

- MAE-KOSHI-TOBI-GERI en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI et en HASAMI.
- MAE-KAKATO-TOBI-GERI en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI et en HASAMI
- YOKO-KAKATO-TOBI-GERI en USHIRO-ASHI (savate sautée)
- FUMIKOMI-KAKATO-GERI (coup de pied descendant de face, avec le talon)
- USHIRO-KAKATO-GERI
- USHIRO-YOKO-KAKATO-GERI
- USHIRO-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI

- **NAGASHI (balayage) :**

- ASHIKUBI-NAGASHI (balayage avec le dessus de la cheville).

- **UKE :**

- UCHI-KEITO-UKE (blocage avec la base du sabre du pouce de l'intérieur vers l'extérieur).

- **KIME** : Explication et compréhension du concept de la contraction musculaire au contact de la cible. Mise en application lors de l'exécution du kata selon l'âge de l'élève. Explication et compréhension du concept de l'esprit de décision.
- **IBUKI** :
 - IBUKI-SONO-NI (2e respiration)
 - IBUKI-SONO-SAN (3e respiration)
- **JYU-KUMITE** :
 - Initiation aux combats 2 : 1^{re} partie et 2^{ème} partie
- **GO-NO-SEN** :
 - Être capable d'effectuer une technique défensive suivie d'une technique offensive contenant tous les éléments techniques nécessaires pour réussir une attaque efficace.
 - Précision
 - Vitesse
 - Coordination
 - Kime
 - Équilibre
 - Synchronisation
 - Force

Connaissances à acquérir à la ceinture verte (9^e KYU au 7^e KYU) :



État d'esprit :

- **MUSHIN**
 - **Esprit sans esprit : Sans pensée, sans émotions, sans égo en faisant le vide dans l'esprit, tout en étant en pleine conscience. Lorsque l'esprit n'a aucune pensée engendrée par le processus intellectuel ni aucune émotion de colère, de peur ou autres et qu'il ne met pas son égo en avant-plan, il ne reste que la conscience qu'on traduit par la véritable nature de l'être humain, par conséquent, du karatéka.**
- **METSUKE**
 - **Vision globale : On ne doit pas fixer le regard sur un point spécifique mais bien l'ensemble des éléments nous entourant.**

Japonais : Voir les termes en vert dans la liste en annexe ci-bas.

Philosophie : Apprentissage de la philosophie Taikido à la ceinture verte pour être maîtrisé à la ceinture bleue.

- Code d'honneur : Engagement
 - Je m'engage à aider mes partenaires d'entraînement dans leur progression.
 - Je m'engage à apporter ma contribution pour aider mon école et mon style de karaté.
 - Lorsque je prends un engagement, je le respecte.
- Termes japonais

Kata : TAIKI-SONO-SHI

- Kata de base contenant 6 comptes (91 mouvements) répartie en 3 parties.
- Le candidat doit maîtriser :
 - **DACHI :**
 - KO-KUTSU-DACHI (position vers l'arrière).
 - NEKO-ASHI-DACHI (position du chat).
 - UCHI-HACHIJI-DACHI (position pieds tournés vers l'intérieur).
 - **SABAKI :**
 - En KO-KUTSU-DACHI : même déplacement qu'en ZEN-KUTSU-DACHI
 - En NEKO-ASHI-DACHI : déplacement identique à ceux de la position MORO-ASHI-DACHI
 - En KAITEN : déplacement de 360.
 - En HANBUN-KAITEN : déplacement de 180.
 - En TAI-SABAKI : en déplaçant le corps.
 - **KAMAE :**
 - DO-GAMAE (garde, poing ou main placée à la hauteur des côtes flottantes).
 - YOKO-ATAMA-GAMAE (garde, poing ou main placée à côté de la tête).
 - SEIKEN-GAMAE (garde, poings fermés).
 - KO-TE-GAMAE (petite garde, mains ouvertes).
 - TE-GAMAE (garde, mains ouvertes).
 - WAKIBARA-TE-GAMAE (main placée à la hauteur des côtes flottantes)
 - **ZUKI :** Se font en KIZAMI (percutant) ou défonçant lorsque KIZAMI est absent.
 - MAWASHI-ZUKI
 - MAWASHI-TATE-ZUKI
 - AGE-ZUKI
 - UCHI-TETTSUI (coup avec le marteau du poing, de l'intérieur vers l'extérieur).
 - SOTO-TETTSUI (coup avec le marteau du poing, de l'extérieur vers l'intérieur).

- UCHI-URAKEN (coup avec le revers du poing, de l'intérieur vers l'extérieur).
 - OTOSHI-URAKEN (coup avec le revers du poing, du haut vers le bas)
 - OTOSHI-URA-ZUKI
- **TE-WAZA** : Se font en KIZAMI (percutant) ou défonçant lorsque KIZAMI est absent.
 - UCHI-SEIRYUTO SOTO-SEIRYUTO OTOSHI-SEIRYUTO
 - UCHI-SHUTO SOTO-SHUTO OTOSHI-SHUTO
 - UCHI-KEITO SOTO-KEITO
 - SOTO-HAITO AGE-HAITO
 - SOTO-SHOTEI OTOSHI-SHOTEI
 - UCHI-KOKEN SOTO-KOKEN OTOSHI-KOKEN
- **GERI** : les coups de pied se font en KEAGE (percutant) ou KEKOMI (défonçant)
 - USHIRO-KAKATO-TOBI-GERI en USHIRO-ASHI en HANBUN-KAITEN et en KAITEN.
 - YOKO-USHIRO-KAKATO-TOBI-GERI en USHIRO-ASHI, en HANBUN-KAITEN et en KAITEN.
 - URA-MAWASHI-ENSHO-GERI
 - USHIRO-URA-MAWASHI-ENSHO-GERI
 - MAE-MIKAZUKI-KAKATO-GERI
 - MAE-MIKAZUKI-ENSHO-GERI
 - URA-MIKAZUKI-ENSHO-GERI
- **NAGASHI** :
 - ENSHO-NAGASHI (balayage avec l'arrière du talon) ; cette technique peut s'exécuter en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI, en KAITEN ou en HANBUN-KAITEN.
- **UKE** :
 - UCHI-GAI-WAN-UKE (blocage avec le côté externe de l'avant-bras).
 - BARAI-GAI-WAN-UKE.
 - SOTO-GAI-WAN-UKE.
 - AGE-GAI-WAN-UKE
- **KIME** : Explication et compréhension du concept de la contraction musculaire au contact de la cible. Mise en application lors de l'exécution du kata selon l'âge de l'élève. Explication et compréhension du concept de l'esprit de décision.
- **RENZOKU-WAZA** :
 - KAMAE-DACHI : 1 — Enchaînement de coups de pied sans descendre le pied au sol.
- **JYU-KUMITE** :
 - Initiation aux combats 3 : 1^{re} partie et 2^{ème} partie
- **SEN-NO-SEN** :
 - Être capable d'effectuer une technique défensive en même temps qu'une technique offensive contenant tous les éléments techniques nécessaires pour réussir une attaque efficace.
 - Précision
 - Vitesse
 - Coordination
 - Kime
 - Équilibre
 - Synchronisation
 - Force

Connaissances à acquérir à la ceinture bleue (6^e KYU au 4^e KYU) :

État d'esprit :

- **SENSHIN**
 - **Esprit éveillé :** Intégration de tous les états d'esprit en même temps. Cet état d'esprit permet une compréhension totale tout autant du monde extérieur que du monde intérieur par l'expérimentation des autres états d'esprit. Il représente le niveau le plus élevé de développement de la dimension spirituelle des arts martiaux. C'est l'esprit dépouillé de l'égo, libre de la colère, de la peur ou du désir de victoire. Le karatéka agit par pureté d'intention, non par orgueil ou rivalité. Il incarne la compassion et le respect envers tous. En somme, SENSHIN est l'état d'esprit du guerrier éclairé, celui qui combat sans haine et vit en harmonie avec le monde extérieur et intérieur.
- **METSUKE**
 - **Vision globale :** On ne doit pas fixer le regard sur un point spécifique mais bien l'ensemble des éléments nous entourant.

Japonais : Voir les termes en bleu dans la liste en annexe ci-bas.

Philosophie : Apprentissage de la philosophie Taikido à la ceinture bleue pour être maîtrisé à la ceinture brune.

- Code d'honneur : Loyauté
 - Je ne tolère pas que l'on parle en mal de mon style ou de mon école.
 - Je ne tolère pas que l'on parle en mal des instructeurs et ceintures noires Taikido.
 - J'ai confiance aux RYU-NO-KI et ils peuvent avoir confiance en moi.
- Style évolutif

Kata : TAIKI-SONO-GO

- Kata de base contenant 4 comptes (81 mouvements) répartie en 3 parties.
- Le candidat doit maîtriser :
 - **DACHI:**
 - MUSUBI-DACHI (position talons joints, pieds écartés)
 - HIZA-NE-DACHI (position avec un genou au sol)
 - KAKE-NE-DACHI (position accroupie, pieds croisés)
 - **EMPI ET HIJI : (coude)** se font en KIZAMI (percutant) ou KEKOMI (défonçant) et GYAKU.
 - SOTO-ENPI
 - UCHI-HIJI
 - OTOSHI-HIJI
 - **NAGASHI:**
 - ENSHO-NE-NAGASHI (balayage avec l'arrière du pied [talon], au sol)
 - ASHIKUBI-NE-NAGASHI (balayage avec le dessus de la cheville, au sol)
 - **GERI :** Les coups de pied se font en KEAGE (percutant) ou KEKOMI (défonçant)
 - URA-MAE-MAWASHI-KOSHI-TOBI-GERI-KEAGE, en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI et en KAITEN.
 - URA-MAE-MAWASHI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE, en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI et en KAITEN.
 - URA-MAWASHI-ENSHO-TOBI-GERI-KEAGE, en KAITEN et en HANBUN-KAITEN
 - MAE-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI, en HASAMI et en KAITEN.
 - MAE-URA-MIKAZUKI-KAKATO-TOBI-GERI-KEAGE, en MAE-ASHI, en USHIRO-ASHI, en HASAMI, en KAITEN, en HANBUN-KAITEN et en ICHI-HANBUN-KAITEN.

- **UKE :**
 - MORO-TE-JODAN-UCHI-SEIRYUTO-UKE
 - MORO-TE-GEDAN-BARAI-SHOTEI-UKE
 - MORO-TE-JODAN-UCHI-KEITO-UKE
 - SOTO-UDE-UKE (blocage de l'avant-bras)
 - OTOSHI-HAI-WAN-JUJI-UKE (blocage double croisé avec le dessus de l'avant-bras vers le bas)
- **KAWASHI**
 - YOKO-TAI-SABAKI-KAWASHI (esquive avec déplacement du corps de côté)
 - USHIRO-TAI-SABAKI-KAWASHI (esquive avec déplacement du corps vers l'arrière)
- **KIME :** Explication et compréhension du concept de la contraction musculaire au contact de la cible. Mise en application lors de l'exécution du kata selon l'âge de l'élève. Explication et compréhension du concept de l'esprit de décision.
- **RENZOKU-WAZA,**
 - En KAMAE-DACHI
 - MORO-TE-RENZUKU-WAZA
- **KIHON-KUMITE,**
 - Attaque double de TORI et blocage double d'UKE
- **JYU-KUMITE,**
 - Combats intermédiaires : 1^{re} partie, 2^{ème} partie et 3^e partie
- **SEN-SEN-NO-SEN :**
 - Être capable d'effectuer une technique offensive lors de l'amorce de la technique de l'adversaire rendant sa frappe inefficace. Doit contenir tous les éléments techniques nécessaires pour réussir une attaque efficace.
 - Précision
 - Vitesse
 - Coordination
 - Kime
 - Équilibre
 - Synchronisation
 - Force

Connaissances à acquérir pour le premier KYU de la ceinture brune (3^e KYU au 1^e KYU) :



État d'esprit :

- SENSIN
 - Esprit éveillé : Intégration de tous les états d'esprit en même temps.
 - Continuité d'application de GOSHIN dans son cheminement en karaté et essai d'en faire un mode de vie.
- METSUKE
 - Vision globale : On ne doit pas fixer le regard sur un point spécifique mais bien l'ensemble des éléments nous entourant.

Japonais : Voir les termes en brun dans la liste en annexe ci-bas.

Philosophie : Apprentissage de la philosophie Taikido à la ceinture brune.

- Fondement du style

Kata : RYU-NO-KI

- Kata de base contenant 6 comptes (66 mouvements).
- Le candidat doit maîtriser :
 - Toute technique et position durant la progression vers l'obtention de la ceinture brune :
 - DACHI
 - ZUKI
 - TE-WAZA
 - EMPI ET HIJI
 - NAGASHI
 - GERI
 - UKE
 - KAWASHI
 - IBUKI
 - KIME
 - RENZOKU-WAZA
 - KIHON-KUMITE
 - JYU-KUMITE,
 - Combat avancé 1^{re} partie

Connaissances à acquérir pour le deuxième KYU de la ceinture brune :

État d'esprit :

- SENSIN
 - Esprit éveillé : Intégration de tous les états d'esprit en même temps.
 - Continuité d'application de GOSHIN dans son cheminement en karaté et essai d'en faire un mode de vie.
- METSUKE
 - Vision globale : On ne doit pas fixer le regard sur un point spécifique mais bien l'ensemble des éléments nous entourant.

À ce stade de la progression, le candidat doit demander le document contenant le descriptif des prérequis pour les examens du grade de ceinture noire.

Japonais : Voir les termes en brun dans la liste en annexe ci-bas.

Philosophie : Apprentissage de la philosophie Taikido à la ceinture brune.

- Créativité

Kata : ZANSHIN

- Kata de base contenant 5 comptes (53 mouvements).
- Le candidat doit maîtriser :
 - **ZUKI** :
 - MORO-TE-ZUKI
 - Toute technique et position durant la progression vers l'obtention de la ceinture brune :
 - **DACHI**
 - **ZUKI**
 - **TE-WAZA**
 - **EMPI ET HIJI**
 - **NAGASHI**
 - **GERI (incluant « ZANSHIN kick » avec réception sur 1 ou 2 pieds)**
 - **UKE**
 - **KAWASHI**
 - **IBUKI**
 - **KIME**
 - **RENZOKU-WAZA**
 - **KIHON-KUMITE**
 - **JYU-KUMITE**,
 - Combat avancé 2^e partie
- Élément de créativité requis à l'éligibilité des examens de ceinture noire :
 - 1 kata de création personnel comprenant :
 - 1 thème, emplacement, environnement et nombres d'adversaires (incluant leur localisation dans l'espace)
 - 100 mouvements minimum
 - 3 techniques innovatrices.
 - Temps limite d'exécution de 2 minutes.
 - Aucune séquence de 3 mouvements consécutifs existants dans les katas de base.
 - Doit contenir au minimum les techniques suivantes :
 - Techniques offensives et techniques défensives
 - 1 kiai court
 - 1 kiai long
 - 1 respiration
 - Esquive
 - Équilibre statique
 - Fauchage, balayage ou crochetage
 - Mouvement de tête
 - Savate
 - Doit contenir les qualités physiques suivantes :
 - Équilibre dynamique
 - Kime
 - Réalisme
 - Vitesse
 - Précision
 - Synchronisation des mouvements
 - Coordination

- À noter que les qualités physiques citées ci-haut sont aussi nécessaires lors de l'exécution des katas de base.

INITIATION AU COMBAT (1) 1re partie JAUNE

1— Règlements :

- 1— salut obligatoire au début et à la fin du combat.
- 2— distance de départ d'au moins 1 mètre entre les deux combattants.
- 3— contact au corps permis en avant et sur les côtés, attaque au niveau de la figure permise en avant et sur les côtés, mais sans contact.
- 4— aucune attaque dans le dos ou derrière la tête n'est permise. Aucun contact au niveau de la figure n'est permis. Il est aussi défendu de frapper en dessous de la ceinture (sauf pour les ceintures blanches 18e KYU en MAE-MAWASHI-ASHIKUBI-GERI ou SUNE-GERI).
- 5— le respect doit régner entre les combattants et il ne doit y avoir aucune agressivité.
- 6— les commandements de l'instructeur doivent être respectés

2— Commandements :

- 1— RITSUREI : les combattants saluent l'instructeur.
- 2— RITSUREI : les combattants se saluent.
- 3— DACHI : les combattants se placent en position de combat.
- 4- YOI: les combattants se préparent physiquement et mentalement.
- 5— HAJIME : les combattants commencent le combat.
- 6— YAME : les combattants arrêtent le combat.
- 7— DACHI : les combattants se replacent à leur position du début.
- 8— RITSUREI : les combattants se saluent.
- 9— RITSUREI : les combattants saluent l'instructeur.

3— Éléments techniques et mentaux :

- 1— la détente et relaxation.
- 2— la position et la garde.
- 3— la concentration.
- 4— l'ouverture.
- 5— le déplacement.
- 6— l'attaque et la défense.

4— Risques d'accident :

Pour se conformer aux règlements de sécurité imposés par le gouvernement provincial, ainsi qu'aux règlements de la Fédération de karaté Taikido en matière de prévention des accidents, l'utilisation des équipements de protection est obligatoire à partir de la ceinture jaune. Ces équipements comprennent : les protège-poing, protège-tibias, protège-pied, casque et le protecteur buccal. Le support athlétique et les protège-coudes sont obligatoires lors des compétitions de karaté. Un plastron où un protège poitrine (femme) peut aussi être exigé lors de compétition.

INITIATION AU COMBAT (1) 2e partie

1— Éléments techniques et mentaux :

- 1— la concentration.
- 2— le contrôle.
- 3— le champ d'action.
- 4— la prise de conscience.

2— Risques d'accident :

- 1— le contact figure.
- 2— les coups dans le dos ou en dessous de la ceinture.
- 3— les foulures ou fractures au niveau des doigts ou des orteils.
- 4— le tibia.
- 5— l'impact lors d'attaques simultanées.
- 6— le réchauffement préparatoire.

INITIATION AU COMBAT (2) 1re partie ORANGE

1— Éléments techniques et mentaux :

- 1— le déplacement dans des angles différents.
- 2— le foyer.
- 3— la justesse motrice.

INITIATION AU COMBAT (2) 2^{ième} partie

1— Éléments techniques et mentaux :

1— la perception du mouvement.

2— la réponse motrice.

EXPLICATIONS : l'élève doit s'appliquer à percevoir les mouvements de l'attaquant et donner le plus rapidement possible une réponse motrice adéquate. Par exemple, lorsque l'adversaire effectue une attaque, UKE doit s'appliquer à faire dévier cette attaque par un blocage ou à procéder à une esquiv. À toutes les fois que la technique défensive n'est pas appropriée ou mal exécutée ou encore lorsqu'il n'y a tout simplement aucune réponse motrice, l'adversaire doit immédiatement reprendre l'attaque à plusieurs reprises jusqu'à ce qu'UKE soit en mesure d'exécuter correctement sa technique défensive. Il est à noter que la vitesse des attaques augmentera dans la mesure où les réponses motrices seront satisfaisantes.

INITIATION AU COMBAT (3) 1^{re} partie VERTE

1— Éléments techniques et mentaux :

- 1- Mêmes techniques qu'INITIATION AU COMBAT (2) 2^{ième} partie, mais avec une plus grande présence d'esprit tout en étant plus alerte. Il faut aussi faire attention pour ne pas se crispier ou se contracter inutilement.

INITIATION AU COMBAT (3) 2^{ième} partie

1— Éléments techniques et mentaux :

1— même technique que dans la première partie en développant progressivement le désir de vaincre et en ayant constamment à l'esprit le souci de s'améliorer par la prise de conscience de ses points forts et de ses points à améliorer.

COMBAT INTERMÉDIAIRE (1) 1^{re} partie BLEU

1— Éléments techniques et mentaux :

1— la justesse motrice.

EXPLICATIONS : l'élève doit se perfectionner au niveau de la précision de ses mouvements. Autant au niveau des techniques offensives que des techniques défensives. Il ou elle doit s'appliquer à maîtriser les techniques apprises et par la suite à travailler sur la précision avant d'augmenter la vitesse et la force.

2— l'équilibre statique.

EXPLICATIONS : l'équilibre statique consiste à se maintenir en équilibre dans une position sur une jambe sans bouger.

3— l'équilibre dynamique.

EXPLICATIONS : l'équilibre dynamique consiste à maintenir son équilibre, par exemple, en donnant plusieurs coups de pied de la même jambe sans déposer le pied au sol.

4— la capacité cardio-respiratoire.

EXPLICATIONS : l'élève doit améliorer son souffle grâce à des exercices cardio-respiratoires tels que le jogging ou le vélo. Il doit surtout s'entraîner à intervalle, c'est-à-dire en variant l'effort dans le temps, par exemple, une séance de jogging ponctuée de sprint à un certain moment. Le but de cet entraînement consiste à développer sa capacité cardio-

respiratoire en fonction du contexte d'un combat. Il faut garder à l'esprit que durant un combat l'intensité varie dans le temps.

COMBAT INTERMÉDIAIRE (1) 2e partie

1— Éléments techniques et mentaux :

1— l'amplitude articulo-musculaire.

EXPLICATIONS : l'élève doit s'appliquer à développer sa souplesse, surtout au niveau des muscles des jambes, pour être en mesure d'exécuter avec plus de facilité les coups de pied à la figure. De plus, les exercices d'assouplissement ont pour but de prévenir les risques d'accident.

2— Risques d'accident :

1— il est très important de bien se réchauffer avant d'entreprendre les exercices d'assouplissement de façon à éviter un claquage ou une déchirure musculaire.

COMBAT INTERMÉDIAIRE (1) 3e partie

1— Éléments techniques et mentaux :

1— vitesse et force.

EXPLICATIONS : lorsque l'élève apprend une nouvelle technique, il doit en premier lieu être capable de l'exécuter correctement. Deuxièmement, il doit l'exécuter avec précision. Troisièmement, il doit réussir à effectuer cette technique avec un bon équilibre. Quatrièmement, il devra développer sa vitesse. Cinquièmement, il lui restera à mettre de la force (KIME) dans sa technique.

COMBAT AVANCÉ (1) 1^{re} partie BRUNE 1er KYU

- 1- Stratégies de combat : l'élève doit trouver une manière de percer la défensive de l'adversaire. Sa défensive doit lui permettre de parer ou d'esquiver la majorité des attaques provenant des moins gradés que lui.
- 2- Feintes : Elles font partie de la stratégie pour tromper l'opposant et provoquer une faiblesse dans sa défensive permettant ainsi une attaque dans l'ouverture créée.
- 3- Appâts : l'élève doit se servir d'un leurre. Par exemple rentrer dans le champ d'action de l'autre combattant et ressortir aussitôt pour attirer l'autre et répliquer en fonction de la réaction de ce dernier.
- 4- Notions de distance, garde et position : tromper la perception de la distance de l'adversaire en ayant une garde plus longue ou plus courte ou en prenant une position du corps et des épaules vers l'avant ou vers l'arrière.
- 5- SEN et GO-NO-SEN : mettre en application ce qui a été vu à la ceinture jaune et orange à chacun des combats.
SEN : attaquer directement avec une technique pure, sans appel en vitesse maximale tout en étant le plus précis possible.

GO-NO-SEN : contre-attaqué pour donner suite à une attaque provoquée par un leurre ou après que l'opposant ait essayé une attaque directe (sen).

COMBAT AVANCÉ (1) 2^e partie *BRUNE 2^e KYU*

- 1-** SEN-NO-SEN et SEN-SEN-NO-SEN : mise en application de ce qui a été vu à la ceinture verte et bleu.

SEN-NO-SEN : consiste à prendre l'initiative sur l'initiative en faisant une attaque tout en bloquant en même temps l'attaque de l'adversaire.

SEN-SEN-NO-SEN : c'est l'application d'une technique offensive dès que le partenaire d'entraînement amorce une attaque.

- 2-** États d'esprit : Elles doivent être expérimentées dans les combats pour accroître l'efficacité. Le corps a ses limites, les états d'esprit permettent de transcender les limites du corps physique.
- À ce niveau, l'élève ayant appris à évoluer et maîtrisé les états d'esprit tout au long de son parcours doit être en mesure de les utiliser à chaque combat. Leurs utilisations devraient dépasser l'application durant les cours et faire partie intégrale de la vie de l'élève.

Ceinture blanche

Ceinture jaune

Ceinture orange

Ceinture verte

Ceinture bleu

Ceinture brune

Ceinture noire

LEXIQUE DES TERMES JAPONAIS

1	AGE	remontant
2	ANZA	assis les jambes croisées (assis en indien)
3	ASHI	pied
4	ASHIKUBI	cheville
5	ATAMA	tête
6	ATEMI	coup frappé
7	BARAI	balayer
8	BUSHI	guerrier
9	CHIKA-MA	courte distance
10	CHUDAN	niveau moyen
11	DACHI	position
12	DAN	degré
13	DO	voie
14	DOJO	salle d'entraînement, lieu où l'on cherche la voie
15	ENBUSEN	le tracé (du kata)
16	ENPĪ	coude (dessus du coude ou partie de l'avant-bras)
17	ENSHO	arrière et côté du talon
18	FUDOSHIN	esprit imperturbable
19	FUMIKOMI	écrasant
20	GAI-WAN	tranchant externe de l'avant-bras (côté auriculaire)
21	GAMAE	garde (dans un mot composé, sans être au début)
22	GEDAN	niveau bas
23	GEIKO	entraînement
24	GEN	intuition
25	GENSHIN	esprit d'intuition
26	GERI	coup de pied (dans un mot composé, sans être au début)
27	GI	vêtement d'entraînement
28	GO	cinq
29	GO JŪ	cinquante
30	GORINTO	tour à cinq (5) anneaux
31	GOSHIN	5 états d'esprit (Zenshin, Fudoshin, Shoshin, Senshin et Mushin)
32	GYAKU	contraire
33	HACHI	huit
34	HAISOKU	dessus du pied
35	HAITO	sabre de la main interne
36	HAI-WAN	partie extérieure de l'avant-bras (côté revers de la main)
37	HAJIME	commencez
38	HANBUN	demi
39	HARU	printemps

40	HASAMI	ciseaux
41	HAYAKU	vitesse
42	HIDARI	gauche
43	HIJI	coude
44	HIKITE	contrebalancement des masses
45	HITSUI	dessus du genou (partie cuisse)
46	HIZA	genou (partie genou)
47	IBUKI	respiration
48	ICHI	un
49	IPPON	un point
50	IKAN	temps
51	JITSU	technique
52	JIYŪ	libre
53	JIYŪ KUMITE	assaut libre
54	JODAN	niveau haut
55	JŪ	dix
56	JUJI	croisé
57	JUMBI-UNDO	réchauffement (prononcé oundo)
58	KAGAMI	miroir
59	KAITEN	pivoté
60	KAKATO	dessous du talon
61	KAKE	crochet
62	KAMAE	garde (mot seul ou placé au début)
63	KARA	vide
64	KARATÉ	main vide
65	KARATÉGI	vêtement que portent les pratiquants du karaté
66	KATA	forme
67	KAWASHI	esquive
68	KEAGE	percutant
69	KEITO	base du pouce
70	KEKOMI	défonçant
71	KENSEI	cri
72	KENTO	jointure
73	KERI	coup de pied (mot seul ou placé au début)
74	KI	esprit, énergie
75	KIAI	réunion de l'énergie
76	KIHON	entraînement dans le vide (pratique des techniques de base)
77	KIHON JIYŪ KUMITE	assaut conventionnel libre
78	KIHON KUMITE	assaut conventionnel
79	KIMARU	énergie du circulaire
80	KIME	contraction musculaire, esprit de décision

81	KIRITSU	debout, on se lève
82	KITEN	point d'origine (du kata)
83	KIZAMI	geste de : émincé, haché, engravé, sculpté...
84	KO	petit
85	KOHAI	élève débutant, junior
86	KOKEN	dos du poignet
87	KOSHI	bol du pied
88	KUBI	cou
89	KUMITE	assaut
90	KURO	noire
91	KUTSU	position
92	KYO	feinte
93	KYU	classe
94	KYŪ	neuf
95	MA	moyenne distance
96	MAE	de face
97	MARU	circulaire, point, cercle
98	MATTE	attendez
99	MAWASHI	circulaire
100	MAWATTE	tournez
101	MEN	casque
102	METSUKE	vision globale, agent du Shogun
103	MIGI	droite
104	MIKAZUKI	croissant
105	MOKUSO	méditation
106	MORO	double
107	MU	vide
108	MUSHIN	sans pensée, sans émotion, sans égo. (esprit vide)
109	NAGASHI	balayage
110	NAI-WAN	tranchant interne de l'avant-bras (côté du pouce)
111	NAKA	centre, milieu
112	NI	deux
113	NINSHIKI	reconnaissance
114	NOGARE	respiration non forcée
115	NUKITE	pique du bout des doigts
116	OBI	ceinture
117	O'ENSEI	qui a formé des professeurs, grand professeur
118	O'SHIHAN	qui a formé des maîtres, grand maître
119	OTOSHI	en descendant
120	REI	salut
121	RIN	anneaux, tour ou étage
122	ROKU	six

123	ROPPO	croisé
124	SABAKI	déplacement
125	SAN	trois
126	SATORI	éveil spirituel (éveil, illumination)
127	SEIKEN	poing
128	SEIRETSU	enlignez-vous
129	SEIRYUTO	base du sabre de la main
130	SEIZA	à genoux
131	SENPAI	élève avancé, senior
132	SENSEI	professeur, qui est né avant
133	SENSHIN	Esprit éveillé
134	SHI	quatre
135	SHICHI	sept
136	SHIHAN	maître
137	SHIN	esprit
138	SHINZO	coeur (organe)
139	SHOGUN	chef militaire
140	SHOSHIN	esprit du débutant
141	SHOTEI	base de la paume
142	SHUTO	sabre de la main
143	SHU-WAN	partie intérieure de l'avant-bras (côté paume de la main)
144	SOKE	fondateur d'un style ou son successeur
145	SOKUTO	tranchant externe du pied
146	SONO	numéro
147	SOTO	de l'extérieur vers l'intérieur
148	SUKI	ouverture
149	SUNE	tibia
150	SURIKONDE	pas chassé
151	TAI	corps
152	TAI-SABAKI	déplacement du corps
153	TATAMI	tapis
154	TATE	vertical
155	TATSU	dragon
156	TATSUKI	énergie du dragon
157	TE	main
158	TEISOKU	voûte plantaire
159	TETTSUI	marteau de fer
160	TO	pagode (totem)
161	TOBI	sauté
162	TOBIKONDE	pas sauté
163	TO-MA	distance longue
164	TORI	l'attaquant, oiseau

165	TSURU	grue
166	UCHI	de l'intérieur vers l'extérieur
167	UDE	avant-bras
168	UKE	blocage, défendant
169	URA	opposé
170	URAKEN	revers du poing
171	USHIRO	vers l'arrière
172	WAKIBARA	côtes, flanc
173	WAZA	technique
174	WAZA-ARI	½ point
175	YAME	arrêtez
176	YASUNDE	reposez-vous
177	YOI	prêt
178	YOKO	de coté
179	YON-BUN-NO-SAN	3/4
180	YOSHI	bris dans la concentration de « UKE »
181	ZANSHIN	esprit alerte
182	ZAREI	salut au sol
183	ZAZEN	à genoux
184	ZEN	faire le vide
185	ZUKI	coup de poing

TABLEAU DE PROGRESSION DES CEINTURES

La progression est basée sur un entraînement continu de 2 cours par semaine. Après 6 mois, l'élève a, en principe, suivi une cinquantaine de cours soit suffisamment pour passer apprendre un kata et se perfectionner en combat pour être en mesure de passer un grade. Même si les katas sont de plus en plus difficiles au fil de la progression, les élèves possèdent les compétences techniques pour les réaliser. Autrement dit, ce n'est pas plus difficile d'apprendre le 3e kata ou le 4e kata puisque l'élève a été préparé à cela. Le temps mentionné ci-bas n'est qu'une approximation du temps nécessaire. Celui-ci peut être plus long, mais aussi plus court que ce qui est inscrit.

NIVEAU	DURÉE APPROX.	TEMPS CUMULÉ
17e KYU	2 MOIS	2 MOIS
16e KYU	2 MOIS	4 MOIS
CEINTURE JAUNE	2 MOIS	6 MOIS
14e KYU	2 MOIS	8 MOIS
13e KYU	2 MOIS	10 MOIS
CEINTURE ORANGE	2 MOIS	1 ANS
11e KYU	2 MOIS	14 MOIS
10e KYU	2 MOIS	16 MOIS
CEINTURE VERTE	2 MOIS	18 MOIS
8e KYU	3 MOIS	21 MOIS
7e KYU	3 MOIS	2 ANS
CEINTURE BLEUE	3 MOIS	27 MOIS
5e KYU	3 MOIS	30 MOIS
4e KYU	3 MOIS	33 MOIS
CEINTURE BRUNE	3 MOIS	3 ANS
2e KYU	3 MOIS	39 MOIS
1er KYU	3 MOIS	42 MOIS
CEINTURE NOIRE	6 MOIS	4 ANS
2E DAN	2 ANS	6 ANS
3E DAN	3 ANS	9 ANS
4E DAN	4 ANS	13 ANS
5E DAN	5 ANS	18 ANS

Évidemment, ceux qui ne s'entraînent pas régulièrement ou qui arrêtent pour un certain temps vont devoir prendre plus de temps pour leur progression. Mais ceux qui sont constants dans leurs entraînements prendront environ 4 ans pour atteindre le grade de ceinture noire.

Le cumulatif est représentatif d'un entraînement constant, mais si une personne ayant déjà cumulé, par exemple, 18 années d'expérience obtient le grade de 4^e dan, il ne sera pas tenu de respecter les 5 années d'entraînement avant d'être admissible à l'examen de 5^e dan.