

# AIDE-MEMOIRE de PROGRESSION-KARATE SHUKOKAI

## Du 8 ème au 1 er kyu.

8 ème kyu	7 ème kyu	6 ème kyu	5 ème kyu	4 ème kyu	3 ème kyu	2 ème kyu	1 er kyu
Ceinture blanche	Ceinture jaune	Ceinture orange	Ceinture verte	Ceinture bleue	Ceinture marron	Ceinture marron	Ceinture marron
	Programme 8 ème kyu +	Programmes des ceintures précédentes +	Programmes des ceintures précédentes s +	Programmes des ceintures précédentes +	Programmes des ceintures précédentes +	Programmes des ceintures précédentes +	Programmes des ceintures précédentes +
	COMBINAISON S KIHON IPPON KUMITE	<u>HOKEI-KUMITE:</u> PIN'AN NIDAN.	<u>HOKEI-KUMITE:</u> PIN'AN SHODAN.	<u>HOKEI-KUMITE:</u> PIN'AN SANDAN.	<u>HOKEI-KUMITE:</u> PIN'AN YONDAN.	<u>HOKEI-KUMITE:</u> PIN'AN GODAN.	
<u>Katas:</u> SHIHO SANSHIKI: ICHI	<u>Katas:</u> SHIHO SANSHIKI: ICHI, NI & SAN	<u>Katas:</u> PIN'AN NIDAN, ROPPO-HIJATE.	<u>Katas:</u> PIN'AN SHODAN, SANCHIN.	<u>Katas:</u> PIN'AN SANDAN, TENSHO.	<u>Katas:</u> PIN'AN YONDAN, NAIHANCHIN SHODAN.	<u>Katas:</u> PIN'AN GODAN, GEKISAI ICHI & GEKISAI NI.	<u>Katas:</u> JUROKU, SAIFA.

# Du 1 er au 5 ème DANS.

1 er DAN	2 ème DAN	3 ème DAN	4 ème DAN	5 ème DAN
Programmes des ceintures précédentes +	Programmes des ceintures précédentes +	Programmes des ceintures précédentes +	Programmes des ceintures précédentes +	Programmes des ceintures précédentes +
		NAGE-NO-KATA.	KOBUDO.	
<u>Katas</u> : BASSAI-DAI, SEIENCHIN, MATSUKAZE.	<u>Katas</u> : KOSOKUN-DAI, SEISAN, ANNANKO.	<u>Katas</u> : JION, SEIPAI, KOSHIKI ROHAI, NISEISHI.	<u>Katas</u> : CHINTO, KURURUNFA, UNSHU.	<u>Katas</u> : USEISHI, SUPARINPAI, NIPAPO.