

SHOTOKAN

(Programme des grades)

Ceinture	Kihon	Positions	Déplacements	Kumité	Kata	Grade
Blanche	Début de la pratique	Salut - Yoï				
Jaune	Gedan Barai	Zen Kutsu Dachi	Ayumi Ashi (en avançant)	Gohon Kumite	Taïkyoku Shodan	6.Kyu
	Oï Tsuki Choku Tsuki Jodan Uke Gyaku Tsuki Soto Uke		Hiki Ashi (en reculant)	Sanbon Kumite	Taïkyoku Nidan	5.Kyu
	Mae Geri Shuto Uke Maete Tsuki	Ko Kutsu Dachi	Tsugi Ashi (pas chassé)	Kihon Ippon Kumite (3 assauts)	Heian Shodan	
Orange	Uchi Uke Mawashi Geri					4.Kyu
	Morote Uke Shuto Uchi Haishu Uke Uchi Barai Tate Shuto Uraken Uchi		Yori Ashi (sursaut)	Kihon Ippon Kumite (6 assauts)	Heian Nidan	
	Yoko Geri (Kekomi)	Kiba Dachi		Ju Kumite	Heian Sandan	
Verte	Hiza Geri	Fudo Dachi		Kihon Ippon Kumite (6 assauts)	Heian Yodan	3.Kyu
	Empi Uchi Kizami Tsuki Kakiwake Uke Yoko Geri (Keage)	Shiko Dachi	Okuri Ashi (2 pas)	Ju Kumite		
	Mikazuki Geri					
Bleue	Ura Mikazuki Geri	Neko Ashi Dachi		Jiyu Ippon Kumite (6 assauts)	Heian Godan	2.Kyu
	Juji Uke Kagi Tsuki Ushiro Geri Manji Uke	Renoji Dachi	Mawari Ashi (autour du pied avant)	Ju Kumite		
	Ura Mawashi Geri	Kosa Dachi			Tekki Shodan	
Marron	Nagashi Zuki	Sanchin Dachi		Jiyu Ippon Kumite (6 assauts)		1.Kyu
	Sukui Uke Yama Tsuki Nagashi Uke	Hangetsu Dachi Tsuru Ashi Dachi Sochin Dachi	Ushiro Mawari Ashi (autour du pied arrière)	Ju Kumite	Bassaï Dai	
	Fumikomi Geri Osae Uke				Kanku Dai	
	Le programme de chaque grade Kyu inclut également celui des grades précédents					

Noire	Kihon Techniques en ligne	Kihon Ippon Kumite Bunkaï Kumite Jiyu Ippon Kumite Ju Kumite	Heian 1-2-3-4-5 Bassaï Dai Kanku Dai Tekki Shodan	1.DAN
Noire	Kihon Techniques en ligne	Ippon Kumite Bunkaï Kumite Jiyu Ippon Kumite Ju Kumite	Kanku Dai Jion Enpi Tekki Nidan Hangetsu	2.DAN
Noire	Kihon Combinaisons variées dans toutes les directions	Bunkaï Kumite Jiyu Ippon Kumite	Bassaï Sho Kanku Sho Jitte Jiin Gankaku	3.DAN
Noire	Kihon Combinaisons variées et complexes dans toutes les directions	Bunkaï Kumite Jiyu Ippon Kumite	Tekki Sandan Sochin Unsu Nijushiho Meikyo	4.DAN
Noire	Démonstration et interprétation de séquences	Bunkaï Kumité Presentation Ju Kumité Jiyu Ippon Kumite	Gojushiho Dai Gojushiho Sho Wankan Chinte	5.DAN

Le programme de chaque grade Kyu inclut également celui des grades précédents

Du début de la pratique (9ème Kyu) au 6ème Kyu, la couleur de la ceinture est blanche. L'usage de barrettes chez les enfants, pour distinguer les Kyus est parfois pratiqué selon les Clubs.