

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ

LISTE DES KIHONS DU 1ER AU 3ÈME DAN

ffkarate.fr

SAISON 2026-2027

Examen 1er Dan voie « traditionnelle »
Examen 1er Dan voie « compétition » (Kata ou combat)

<u>Pour l'épreuve du kihon linéaire au 1er Dan.</u>

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les six enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- d'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire.
- de permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves.
- de permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance.
- de faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 1er Dan.

<u>Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 1er Dan.</u>

Exécuter les trois enchaînements restants sur les six proposés.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.

Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).

Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.

Tournez-vous vers la droite de 90° en restant garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.

Revenez ensuite au point A en garde gauche.

Tournez à nouveau vers la droite de 90°, vers le point 180°, en restant garde gauche.

Exécuter le même enchaînement une troisième fois.

Revenez ensuite au point A en garde gauche.

Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.

Refaire le même exercice pour le retour, en partant du pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.

Se remettre face au jury au point A, puis recommencer avec l'enchaînement suivant.

Liste des six enchaînements pour le kihon linéaire et en poursuite pour l'épreuve du 1er Dan :

Pour le kihon linéaire, prendre les gardes indiquées ci-dessous.
Pour le kihon en poursuite, effectuer l'aller en garde gauche puis le retour en garde droite comme indiqué dans la procédure.

1) Départ en garde droite pied droit en avant.
   Exécuter Oi-tsuki gauche en ayumi-ashi en zenkutsu suivi de shuto uké droit en ayumi-ashi en position kokutsu suivi de gyaku tsuki gauche sur place en zenkutsu.
   Après chaque enchaînement, reprendre la garde droite. Pour le retour, refaire le même exercice en garde gauche.

2) Départ en garde droite pied droit en avant.
   Exécuter Gedan-barai gauche en ayumi -ashi en zenkutsu suivi de uchi ude uke droit en ayumi ashi en kokutsu suivi de jodan age uké gauche en ayumi ashi en néko-ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

3) Départ en garde gauche pied gauche en avant.
   Exécuter Mae-geri shudan droit en ayumi-ashi suivi de soto ude uké gauche en iki-ashi en zenkutsu suivi de gyaku-haito uchi droit sur place en zenkutsu. Après chaque enchaînement, reprendre la garde gauche. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

4) Départ en garde gauche pied gauche en avant.
   Exécuter Gedan- barai gauche en iki-yori ashi en zenkutsu suivi de oi-tsuki shudan du poing droit en ayumi-ashi en zenkutsu suivi de gyaku-tsuki gauche en tsugi-ashi en zenkutsu. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

5) Départ en garde gauche pied gauche en avant.
   Exécuter Yoko-geri de la jambe droite en ayumi ashi suivi de gedan-udé-barai gauche en iki-ashi en fudo -datchi suivi de gyaku-teisho-uchi droit en yori-ashi en zenkutsu. Après chaque enchaînement, reprendre la garde gauche. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

6) Départ en garde gauche pied gauche en avant.
   Exécutez uchi ude uké droit en iki-ashi en kokutsu suivi de jodan agé uké gauche en iki ashi en nekoashi datchi suivi de gedan barai droit en iki ashi en shiko datchi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

Examen 2ème Dan voie « traditionnelle »
Examen 2ème Dan voie « compétition » (Kata ou combat)

Pour l'épreuve du kihon linéaire au 2ème Dan.

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, (différents du 1er Dan), parmi les sept enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- d'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire.
- de permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves.
- de permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance.
- de faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 2ème Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 2ème Dan.

Le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, parmi les quatre restants de la liste proposée.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.

Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).

Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.

Tournez-vous vers la droite de 90° en restant garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.

Revenez ensuite au point A en garde gauche.

Tournez à nouveau vers la droite de 90°, vers le point 180°, en restant garde gauche.

Exécuter le même enchaînement une troisième fois.

Revenez ensuite au point A en garde gauche.

Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.

Refaire le même exercice pour le retour, en partant du pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.

Se remettre face au jury au point A, puis recommencer avec l'enchaînement suivant.

Liste des sept enchaînements pour le kihon linéaire et en poursuite pour l'épreuve du 2ème Dan :

Pour le kihon linéaire, prendre les gardes indiquées ci-dessous.
Pour le kihon en poursuite, effectuer l'aller en garde gauche puis le retour en garde droite comme indiqué dans la procédure.

1) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter Dé-ashi barai de la jambe arrière droite en ayumi-ashi suivi de mawashi-geri shudan gauche en ayumi-ashi suivi de ushiro-geri shudan droit en ayumi-ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

2) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter gyaku tsuki droit en yori-ashi suivi de nagashi-tsuki gauche en yori-ashi suivi de hiza-geri du genou droit en yori-ashi. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

3) Départ en garde droite pied droit en avant :
Exécuter oi- tsuki gauche en ayumi ashi en zenkutsu suivi de gedan barai gauche en iki yori ashi en shiko datchi suivi de yoko geri shudan gauche en tsugi ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

4) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter mae geri droit shudan en ayumi ashi suivi de gedan barai droit en iki yori ashi latéral gauche, pied gauche en arrière en zenkutsu suivi de shuto uké gauche en ayumi ashi en kokutsu en revenant sur la ligne de départ. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

5) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter oi- tsuki droit jodan en ayumi ashi en fudo datchi suivi de gyaku tsuki gauche shudan en tsugi ashi en fudo datchi suivi de oi- tsuki gauche jodan en ayumi ashi en fudo datchi. Cet exercice se fait en enchaînement direct. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

6) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécutez mae-geri shudan droit en ayumi ashi suivi de mawashi geri gauche shudan en ayumi ashi suivi de ushiro geri droit en ayumi ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

7) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécutez sur place, sans changer de garde, mae geri droit shudan et reposez le pied droit en arrière suivi de mae no mawashi geri du pied gauche sans déplacement et reposez le pied gauche en avant suivi de yoko geri latéral shudan du côté droit et reposez le pied droit en avant en garde droite. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

Examen 3ème Dan voie « traditionnelle »
Examen 3ème Dan voie « compétition » (Kata ou combat)

Pour l'épreuve du kihon linéaire au 3ème Dan.

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les dix enchaînements proposés (différents du 1er et 2ème Dan). Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.
Cette procédure permettra :

- d'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire.
- de permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves.
- de permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance.
- de faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 3ème Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 3ème Dan.

Le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, parmi les sept restants de la liste proposée.
Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et de 180° à 0° en garde droite.
Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).
Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.
Tournez-vous vers la droite de 90° en restant garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.
Revenez ensuite au point A en garde gauche.
Tournez à nouveau vers la droite de 90°, vers le point 180°, en restant garde gauche.
Exécuter le même enchaînement une troisième fois.
Revenez ensuite au point A en garde gauche.
Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.
Refaire le même exercice pour le retour, en partant du pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite.
Se remettre face au jury au point A, puis recommencer avec l'enchaînement suivant.

Liste des dix enchaînements pour le kihon linéaire et en poursuite pour l'épreuve du 3ème Dan :

Pour le kihon linéaire, prendre les gardes indiquées ci-dessous.
Pour le kihon en poursuite, effectuer l'aller en garde gauche puis le retour en garde droite comme indiqué dans la procédure.

01) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécutez sans poser le pied droit, mae geri du pied droit shudan suivi de yoko geri shudan du pied droit en ayumi ashi suivi de gyaku tsuki gauche en position zenkutsu. Pour le gyaku tsuki, frapper et ramener le poing en ikite. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

02) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécutez Mae no mawashi geri shudan en tsugi ashi suivi de semblant de mawashi geri droit-transformé en Ura mikazuki geri jodan en ayumi ashi suivi de gyaku teisho uchi gauche en zenkutsu, pied droit en avant. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

03) Départ en garde droite pied droit en avant :
Exécutez uchi ude uké gauche en iki ashi en kokutsu suivi de Jodan agé uké droit en iki ashi en zenkutsu suivi de gyaku shuto uchi gauche en yori ashi en zenkutsu. Pour le retour, refaire le même exercice en garde gauche.

04) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécutez Mae no mae geri shudan en tsugi ashi suivi de Soto ude uké gauche en iki yori ashi en zenkutsu suivi de Gyaku Mawashi enpi uchi jodan en yori ashi en zenkutsu. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

05) Départ en garde droite pied droit en avant :
Exécutez tetsui uchi gauche en iki ashi en kokutsu suivi de Kagi tsuki shudan droit en yori ashi en shiko datchi suivi de Otoshi enpi uchi gauche sur place en shiko datchi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

06) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécutez Soto-uké droit jodan en iki ashi en zenkutsu suivi de enpi uchi droit shudan (paume de la main face au sol) en yori ashi en shiko datchi suivi de gyaku mawashi enpi uchi jodan en yori ashi en nekoashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

07) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécutez Mae no sokuto geri kekomi du pied gauche en yori ashi suivi de ushiro geri shudan droit en ayumi ashi suivi de mae no ura mawashi geri droit jodan en tsugi ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

08) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter Gyaku Teisho nagashi uké de la main gauche en iki ashi en nekoashi suivi de tate kizami tsuki droit shudan en avançant le pied droit en fudo datchi suivi de nukité gauche en ayumi ashi en shiko datchi. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

09) Départ garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter tsugi ashi mae no ashi barai suivi de gyaku shuto uchi droit en zenkutsu suivi de otoshi enpi gauche en yori ashi en shiko datchi. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

10) Départ garde gauche pied gauche en avant :
Exécuter sans poser la jambe droite, Mae geri shudan de la jambe droite puis directement, ushiro geri shudan de la même jambe, suivi de mawashi geri shudan de la même jambe en ayumi ashi, posez le pied droit en avant. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

Pas de changement sur le 4eme dan et 5eme dan, se référer selon la réglementation en vigueur

SIX ENCHAINEMENTS POUR LE KIHON LINEAIRE ET EN POURSUITE POUR L'EPREUVE DU 1er DAN DE KARATE FFK



Départ en garde droite pied droit en avant. Exécuter Oi-tsuki gauche en ayumi-ashi en zenkutsu suivi de shuto uké droit en ayumi-ashi en position kokutsu suivi de gyaku tsuki gauche sur place en zenkutsu. Après chaque enchainement, reprendre la garde droite. Pour le retour, refaire le même exercice en garde gauche.



Départ en garde droite pied droit en avant. Exécuter Gedan-barai gauche en ayumi -ashi en zenkutsu suivi de uchi ude uke droit en ayumi ashi en kokutsu suivi de jodan age uké gauche en ayumi ashi en néko-ashi. Cet enchainement se fera alternativement à droite et à gauche.



Départ en garde gauche pied gauche en avant. Exécuter Mae-geri shudan droit en ayumi-ashi suivi de soto ude uké gauche en iki-ashi en zenkutsu suivi de gyaku-haito uchi droit sur place en zenkutsu. Après chaque enchaînement, reprendre la garde gauche. Pour le retour, refaire le même exercice.



Départ en garde gauche pied gauche en avant. Exécuter Gedan-barai gauche en iki-yori ashi en zenkutsu suivi de Oi-tsuki shudan du poing droit en ayumi-ashi en zenkutsu suivi de gyaku-tsuki gauche en tsugi-ashi en zenkutsu. Cet enchainement se fera alternativement à droite et à gauche.



Départ en garde gauche pied gauche en avant. Exécuter Yoko-geri ou Sokuto-geri de la jambe droite en ayumi ashi suivi de gedan-ude-barai gauche en iki-ashi en fudo -datchi suivi de gyaku-teisho-uchi droit droit en yori-ashi en zenkutsu. Après chaque enchainement, reprendre la garde gauche. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.



Départ en garde gauche pied gauche en avant. Exécuter uchi ude uké droit en iki-ashi en kokutsu suivi de jodan agé uké gauche en iki ashi en nekoashi datchi suivi de gedan barai droit en iki ashi en shiko datchi. Cet enchainement se fera alternativement à droite et à gauche.



FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ



SEPT ENCHAINEMENTS POUR LE KIHON LINEAIRE ET EN POURSUITE POUR L'EPREUVE DU 2ème DAN KARATE FFK

FÉDÉRATION FRANÇAISE KARATÉ



Départ en garde gauche pied gauche en avant
Exécuter Dé-ashi barai de la jambe arrière droite en ayumi-ashi suivi de mawashi-geri shudan gauche en ayumi-ashi suivi de ushiro-geri shudan droit en ayumi-ashi. Cet enchainement se fera alternativement à droite et à gauche.



Départ en garde gauche pied gauche en avant.
Exécuter gyaku tsuki droit en yori-ashi suivi de nagashi-tsuki gauche en yori-ashi suivi de hiza-geri du genou droit en yori-ashi. Pour le retour refaire le même exercice en garde droite.



Départ en garde droite pied droit en avant.
Exécuter oi- tsuki gauche en ayumi ashi en zenkutsu suivi de gedan barai gauche en iki yori ashi en shiko datchi suivi de yoko geri shudan gauche en tsugi ashi, Cet enchainement se fera alternativement à droite et à gauche.



Départ en garde gauche pied gauche en avant.
Exécuter mae geri droit shudan en ayumi ashi suivi de gedan barai droit en iki yori ashi latéral gauche. pied gauche en arrière en zenkutsu suivi de shuto uké gauche en ayumi ashi en kokutsu en revenant sur la ligne de départ. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.



Départ en garde gauche pied gauche en avant.
Exécuter Oi- tsuki droit jodan en ayumi ashi en fud0 datchi suivi de gyaku tsuki gauche shudan en tsugi ashi en fudo datchi suivi de oi-tsuki gauche jodan en ayumi ashi en fudo datchi.
Cet exercice se fait en enchainement direct Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.



Départ en garde gauche pied gauche en avant.
Exécutez mae-geri shudan droit en ayumi ashi suivi de mawashi geri gauche shudan en ayumi ashi suivi de ushiro geri droit en ayumi ashi. Cet enchainement se fera alternativement à droite et à gauche.



Départ en garde gauche pied gauche en avant.
Exécutez Sur place. sans changer de garde. mae geri droit shudan et reposez le pied droit en arrière suivi de mae no mawashi geri du pied gauche sans déplacement et reposez le pied gauche en avant suivi de yoko geri latéral shudan du côté droit et reposez le pied droit en avant en garde droite. Cet enchainement se fera alternativement à droite et à gauche.

SAISON 2026-2027

FÉDÉRATION
FRANÇAISE
KARATÉ

39, Rue Barbès 92120 MONTROUGE
ffkarate.fr