

iFKOK-2018

	10 ^{ème} KYU(orange)	9 ^{ème} KYU(orange)	8 ^{ème} KYU(bleue)	7 ^{ème} KYU(bleue)	6 ^{ème} KYU(jaune)
Stances TACHIKATA	Yoï Fudo Dachï Sanchin Dachï Zenkutsu Dachï	Musubi Dachï Heiko Dachï Heisoku Dachï Kokutsu Dachï	Kiba Dachï Tsuru Ashi Dachï Kumite No Kamae	Uchi hachi Ji Dachï Neko Ashi Dachï Shiko Dachï	Kake Ashi dachi
Postures Punches/Strikes TSUKI Mains attaques	Seiken Oi Tsuki (J/C/G) Gyaku Seiken Tsuki (J/C/G) Seiken Morote Tsuki(J/C/G) Seiken Ago Uchi Seiken Chudan Uchi	Seiken Shita Tsuki Seiken Tate Tsuki (C,J) Seiken Kagi Tsuki Seiken Mawashi Uchi Hiji Ate (C,J)	Uraken Ganmen Uchi Uraken Sayu Ganmen Uchi Uraken Hizo Uchi Uraken Mawashi Uchi Uraken Oroshi Uchi (2 formes)	Tettsui Oroshi Uchi Tettsui Hizo Uchi Tettsui Kome Kami Tettsui Yoko Uchi (G/C/J) Tettsui Mae Yoko Uchi (G/C/J)	Shuto Yoko Ganmen Uchi Shuto Sakotsu Uchi Shuto Hizo Uchi Shuto Sakotsu Uchi Komi Shuto Jodan Uchi Uchi Nihon Nukite Yohon Nukite (J/C) Ushiro Hiji Ate
Bloks UKE Mains défense	Seiken Jodan Uke Seiken Mae Gedan Barai Shuto Jodan Uke Shuto Mae Gedan Barai	Seiken Chudan Soto Uke Seiken Chudan Uchi Uke Shuto Chudan Soto Uke Shuto Chudan Uchi Uke	Morote Chudan Uchi Uke Uchi Uke-Gedan Barai Soto Uke Gedan Barai Jodan Uke Gedan Barai	Shuto Mawashi Uke Mae Shuto Mawashi Uke (mae, yoko, ushiro, oroshi, age)	Mawashi Gedan Barai Juji Gedan Barai Hiji Uke Jodan Shuto Uchi Uke Enkei Gyaku Tsuki (2 formes)
Kiks KERI Techniques de jambes	Hiza Geri (Mae, Mawashi, ganmen) Kin Geri Mae Geri (C/J)	Mae Keage Yoko Keage Uchi Mawashi Keage Soto Mawashi Keage	Kansetsu Geri Yoko Geri (C/J) Mawashi Geri (Sune Gedan, Kochi Chudan, Kubi Jodan)	Jodan Uchi Heisoku Geri Ago Jodan Geri	Ushiro Geri (C(J) 3 formes) Ushiro Mawashi Geri (G/C/J)
moving IDO déplacements	Zenkutsu Dachï, Sanchin Dachï (Maeni, Sagari, Mawate)	Kokutsu Dachï (Maeni, Sagari, Mawate)	Kiba dachi	Neko Ashi Dachï, Kihon kata (Shodan)	Kake Ashi dachi
KATA (Bunkai)	Taikyoku Sono Ichi Taikyoku Sono Ni	Taikyoku Sono San	Sokugi Taikyoku Sono ichi, Ni et San	Pinan Sono Ichi Sanchin No Kata	Pinan Sono Ni Pinan Sono San
RENRAKU			No 1) Mae Geri, Chudan Gyaku Tsuki. iFKOK Chudan Soto Uke, Mae Gedan Barai, Chudan Gyaku Tsuki.		
Exercices STAMINA cond.physique	15 / 40 / 15 pompes, abdo, squats sautés	25 / 45 / 20 pompes, abdo, squats sautés	30 / 50 / 30 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri	35 / 55 / 35 pompes, abdo, squats sautés, Tobi Geri hauteur taille+ 10cm	40 / 60 / 40 pompes, abdo, squats sautés, Tobi Geri hauteur taille+ 15cm
combinations KUMITE combinaisons	Ippon Kumite, Randori Jyu-Kumité 2 x 60 sec	Yakusoku Kumite Sanbon kumite Jyu-Kumité 3 x 60 sec	Jyu Kumite 4 x 60 sec.	Jyu Kumite 4 x 60 sec	Jyu Kumite 5 x 60 sec
breathing KOKYU HO respiration	Shin Kokyu Ho Nogare (Omote, Ura) Kiaï			Ibuki Sankai	
Références Biblio...	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 1	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 2	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 2	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 3	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 3

IFKOK-2018

	5 ^{ème} KYU(jaune)	4 ^{ème} KYU(verte)	3 ^{ème} KYU(verte)	2 ^{ème} KYU(marron)	1er KYU(marron)
Stances TACHIKATA	Moro Ashi Dachi	Seishan Dachi Soschin Dachi			
Postures					
Punches/Strikes TSUKI	Shotei Uchi (G/C/J) Age Hiji Ate (C/J) Oroshi Hiji Ate Jun Tsuki (J/C/G)	Koken Uchi (G/C/J) Haishu Uchi(C/J) Mae Hiji Ate	Hira Ken Tsuki (C/J) Hira Ken Oroshi Uchi Hira Ken Mawashi Uchi	Ryuto Ken Tsuki Nakayubi Ippon Ken (C/J) Oyayubi Ippn Ken Hitosashi Yubi Ippon Ken (J/C) Yama Tsuki	Keiko Uchi Haito Uchi (G/C/J) Morote Haito Uchi (J)
Mains attaques					
Bloks UKE	Seiken Juji Uke (G/J) Shuto Juji Uke (G/J) Shotei Uke (G/C/J)	Koken Uke (G/C/J)	Gedan Shuto Morote Uke Gedan Shotei Morote Uke	Kake Uke (C/J) Morote Kake Uke (C/J) 2 formes	Chudan Haito Uchi Uke Tsukui Uke Osae Uke
Mains défense					
Kiks KERI	Oroshi Uchi Kakato Geri Oroshi Soto Kakato Geri	Kake geri (G/C/J)	Mae Kakato Geri (G/C/J) Age kakato Ushiro Geri	Tobi Mae Geri (3 formes) Tobi Nidan Geri	Tobi Yoko Geri, Tobi Mawashi Geri, Tobi Ushiro Geri Tobi Ushiro Mawashi geri Do Kaiten Mawashi Geri
Techniques de jambes					
IDO	Moro Ashi Dachi Kihon kata (Nidan) Voir Syll Vol No 4	Ura Ido Kihon kata (Sandan) Voir Syll Vol No 4	Yon Ju go Do Ido Voir Syll Vol No 5	Kumite no Kamae: Okuri ashi, Fumi Ashi Kosa Ashi, Oi Ashi (Mae, Sagari), dif directions	
déplacements					
KATA (Bunkai)	Pinan Sono Yon	Pinan Sono Go Taikyoku Sono Ichi , Ni , San en Ura	Tsuki No Kata	Geki sai Dai Tensho	Geki Sai Sho Yantsu
RENRAKU		No 3: Mae Geri, Yoko Geri, Ushiro Geri, Chudan Gyaku Tsuki.		No4 :Sagari Oi Ashi Gedan Barai, Oi Ashi Ago Uchi -Gyaku Tsuki, Oi Ashi Mae Geri-Mawashi Geri- Ushiro Geri- Gedan Barai- Gyaku Tsuki	No 5: Oi Tsuki, Gyaku Tsuki, Oi Tsuki, Shita Tsuki. No 6: Oi Mawashi Geri, Oi Tsuki, Gyaku Tsuki,Gyaku Mawashi Geri
Exercices STAMINA cond.physique	45 / 65 / 45 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 15cm	50 / 70 / 50 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 20cm	55 / 75 / 55 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 20cm	60 / 80 / 60 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm	65 / 100 / 65 pompes, abdo, squats sautés, Tobi Geri hauteur taille+ 30cm
combinations KUMITE combinaisons	Jyu Kumite 5x 60 sec	Jyu Kumite 6x 60 sec	Jyu Kumite 10x 60 sec	Jiyu Kumite 12 x 60 s.	Jiyu Kumite 15 x 60 s.
TAME SHIWARI				2 planches (30X20X2,2cm) Mae Geri, Seiken Tsuki	3planches(F2)(30X20X2,2cm) Mawashi Geri, Seiken Tsuki
Références Biblio	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 4	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 4	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 5	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 5	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 5

iFKOK-2018

	1 er Dan - Sempai	2 ème Dan – Sempai Dai	3 ème Dan - Sensei	4 ème Dan – Sensei Dai
Stances TACHIKATA				
Punches/Strikes TSUKI	Toho Uchi Jodan Age Tsuki			
Mains attaques Blocs UKE Mains défense	Morote Haito Uchi Uke			
Kicks KERI IDO				
KATA (Bunkai)	Saiha Pinan Ura (Sono Ichi, Sono Ni, Sono San, Sono Go, Sono Yon)	Seienchin Seipai	Kanku Garyu Présenter un kata de création personnelle	Sushi Ho Présenter un kata de création personnelle
RENRAKU (Gohon Geri)	No7: Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri, Jodan Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri. tout en Jodan			
Exercices STAMINA cond.physique	75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm	75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm	75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm	75 / 150 / 75 pompes, abdo, squats sautés Tobi Geri hauteur taille+ 30cm
combinations KUMITE combinaisons	Jiyu Kumite 20 x 60 s.	Jiyu Kumite 30 x 60 s.	Jiyu Kumite 40 x 60 s.	Jiyu Kumite 50 x 60 s.
TAME SHIWARI	6 planches (F=3) (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri	7 planches(F=4) (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri	9 planches(F=5) (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri	12 planches(F=7) (30X20X2,2cm) Seiken Tsuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Ushiro Mawashi Geri
GENERAL	Diplôme national de juge (ou stages validés) 1 ^{er} kyu mini 1 an.âge mini 16ans	Diplôme international juge (ou stages validés) 1 ^{er} dan mini 2ans âge mini 18ans	Diplôme national d'arbitre 2 ^{ème} dan mini 3 ans âge mini 21 ans	Diplôme international d'arbitre 3 ^{ème} dan mini 4 ans. âge mini 24 ans
Références Biblio	Kyokushin Encyclopédie Syllabus vol 5	Kyokushin Encyclopédie bunkai vol 6 à 10	Kyokushin Encyclopédie bunkai vol 6 à 10	Kyokushin Encyclopédie bunkai vol 6 à 10

iFKOK Programme technique officiel mondial

Le comité directeur technique mondial a déterminé un programme de progression technique unifié (Syllabus) dans le monde entier pour le Kyokushin, sur la base du programme déterminé par Sosai Oyama

Le programme de grades iFKOK mondial est appliqué en Suisse à la KSF avec quelques contraintes mineures au sujet des délais de progression du 10^{ème} au 2^{ème} kyu.

Il est demandé à chacun dans les clubs Kyokushin KSF d'appliquer le programme de progression international iFKOK, tant dans la pratique que dans la délivrance des diplômes Kyokushin et des délais imposés entre les grades.

Pré requis et critères de délivrance des grades

10e à 3e KYU (KOHAI)

Les grades Kyokushin sont délivrés dans les clubs à partir de 10e kyu jusqu'à 3e kyu. Officiellement iFKOK ne donne aucun délai minimum entre chaque grade. Dans les clubs KSF les intervalles conseillés entre les grades sont les suivants (basés sur une fréquentation régulière de 2 entraînements par semaine): 10^{ème}/9^{ème} = 3mois, 8^{ème} à 3^{ème} = 4mois. 3^{ème} à 2^{ème} = 6mois

2e et 1er KYU (KOHAI)

Dès le 2^{ème} kyu les grades doivent être homologués à iFKOK

Ces 2 grades Kyokushin peuvent être délivrés dans les clubs pour les 2e et 1er kyu sous condition que l'instructeur du club ait au minimum 2 grades d'écart avec le grade délivré (exemple - Nidan pour un 1er Kyu), sous réserve d'homologation par le 'Branch Chief' du pays de résidence du pratiquant.

Le délai minimum entre 2e et 1er Kyu est de 6 mois après date d'homologation du 2e Kyu à iFKOK. La KSF recommande fortement ces passages de grades dans un stage international. Le passage du 1^{er} Kyu est presque obligatoire dans un stage international.

Les grades Kyokushin jusqu'à Yondan sont délivrés par le Responsable national des grades sous condition qu'il ait au minimum 2 grades d'écart avec le grade délivré (exemple - Godan pour un Sandan) avec homologation par le 'Branch Chief' du pays de résidence du pratiquant. L'examen est alors tenu de se dérouler durant un stage au minimum national, sous la direction d'un jury minimum de 3 hauts gradés.

SHODAN (SEMPAI) 1^{er} dan

- Le délai minimum entre 1er Kyu et 1er Dan est de 12 mois après date d'homologation du 1er Kyu à iFKOK.
- Le candidat doit avoir participé au préalable à au moins un stage officiel iFKOK international.
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Shodan est de 16 ans.

NIDAN (SEMPAI DAI) 2^{ème} dan

- Le délai minimum entre 1er et 2e Dan est de 24 mois après date d'homologation du 1er Dan à iFKOK
- Le candidat doit avoir participé au préalable à au moins un stage officiel iFKOK international depuis son Shodan.
- Arbitrage - Le candidat doit être si possible juge national
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Nidan est de 18 ans.

SANDAN (SENSEI) 3^{ème} dan

- Le délai minimum entre 2e et 3e Dan est de 36 mois après date d'homologation du 1er Kyu à iFKOK.
- Le candidat doit avoir participé au préalable à au moins 1 stage officiel iFKOK international depuis son Nidan.
- Arbitrage - Le candidat doit être si possible juge international.
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Sandan est de 21 ans.

YONDAN (SENSEI DAI) 4^{ème} dan

- Le délai minimum entre 3e et 4e Dan est de 48 mois après date d'homologation du 1er Kyu à iFKOK.
- Le candidat doit avoir participé au préalable à au moins 1 stage officiel iFKOK international depuis son Sandan.
- Arbitrage - Le candidat doit être si possible juge national.
- .

Les grades Kyokushin à partir de Godan sont délivrés par les dirigeants de la commission technique mondiale fédérale lors d'un stage annuel officiel iFKOK, sur recommandation de la majorité absolue des membres du Bureau Directeur Fédéral mondial.

GODAN (SHIHAN) 5^{ème} dan

- Le délai minimum entre 4e et 5e Dan est de 60 mois.
- Le candidat doit être recommandé par écrit par son 'Branch Chief' et il doit être régulièrement présent en stages et reconnu comme exemple dans son pays.
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Godan est de 30 ans.

ROKUDAN (SHIHAN DAI) 6^{ème} dan

- Le délai minimum entre 5e et 6e Dan est de 72 mois.
- Le candidat doit avoir participé de manière active au développement du Kyokushin au niveau national et international.
- Le candidat doit être recommandé par écrit par son 'Representative', son Instructeur et par le bureau mondial KWF.
- L'âge minimum pour la délivrance d'un grade de Rokudan est de 40 ans.

NANADAN, HACHIDAN & KUDAN (SHIHAN DAI) 7, 8 et 9^{ème} dan

- Le candidat doit avoir participé de manière active durant plusieurs années au développement du Kyokushin au niveau mondial.
- Le candidat doit être approuvé par le bureau mondial à l'unanimité.

Critères d'appréciation

Les critères d'appréciation sont :

Kihon	Connaissance des positions de pieds et des techniques en statique (bras, jambes, attaques, blocages)
Ido Keiko	Connaissance des positions et des techniques en déplacement (enchaînements)
Katas	Connaissance des Katas, maîtrise et "vécu" du combat réel, connaissance des Bunkais
Stamina	"Kyokushin spirit" et volonté de se dépasser
Kumite	Qualité technique, valeur du combattant et dépassement de soi
Shiwari	Réalisation des épreuves imposées
Connaissances	Signification des termes japonais, connaissance de l'histoire de Sosai et du Kyokushin, savoir plier un Dogi, etc.

Toutes ces informations sont lisibles sur le site de FKOK <http://www.kyokushinkai-france.com/syllabus.htm>