



WORLD UNION KARATE FEDERATION FRANCE

WUKF FRANCE, Maison des Associations, Route Jean Corona, 83120 Sainte Maxime
Téléphone +33 (0) 686.424.990 – Email wukffrance@gmail.com – Website www.wukffrance.wordpress.com
Association déclarée par application de la loi du 1er juillet 1901 et du décret du 16 août 1901 – RNA W831011557 – SIRET 89259681800013

Disciplines : Karaté, Full Contact, Fighting Kick Boxing, Kobudo, Professional Karaté, Krav Maga, Penchak Silat, ...
Suivez-nous sur les Réseaux Sociaux : Instagram : www.instagram.com/wukf_france/ Facebook : www.facebook.com/WUKFfrance/

Programme pour passages de grades 1 er, 2eme et 3 eme Dan Uechi Ryu

Le Uechi Ryu est un style d'Okinawa dit traditionnel dont la source directe est la Chine, plus exactement la province du Fujian, au sud. Même si depuis quelques décennies certaines écoles se sont orientées vers un Uechi plus sportif, elles ont toutes conservé dans leurs méthodes d'entraînement les différents constituants traditionnels que sont le travail du kata Sanshin, le renforcement du corps très spécifique, l'utilisation des mains ouvertes, etc...

Les fondamentaux du Uechi ryu ne sont pas comparables à ceux des écoles issues du courant shuri-te. Ce qui peut définir le Uechi ryu est essentiellement :

- son travail de renforcement
- son travail de mains ouvertes,
- ses mouvements circulaires
- l'étude des frappes aux points vitaux
- ses principes de combat ancien : par exemple le principe dit "du mari et de la femme" (en japonais meoto-de)
- En kumite le contact au corps et dans les jambes est autorisée

Toutes ces choses sont à prendre en compte pour pouvoir juger correctement, aussi bien en kata qu'en kumite. En kata le concept de muuchimii est fondamental : le kata ne doit pas être exécuté avec des contractions musculaires excessives et un rythme saccadé. Il doit être coulé et fluide avec parfois des accélérations sur certains passages. Les Maîtres okinawanais disent que le kata doit être exécuté avec un rythme semblable au flux et reflux de la mer sur le rivage ..

Critères d'évaluation pour katas :

Le kata doit être exécuté avec équilibre et stabilité, fluidité, explosivité (hakkei), et surtout le concept de muuchimii.

Critères pour le kumite :

Pour un passage de grade, on accorde autant d'importance à la défense qu'à l'attaque. On prend en compte les capacités de défense des pratiquants. Comme les coups sont portés au corps et dans les jambes, on prend en compte la capacité à encaisser les coups.

En kumite, le contact au corps et dans les jambes est autorisé. Les techniques de mains ouvertes, coudes, genoux, tibias sont autorisées. Les Coups à la tête sont autorisés avec contrôle, ainsi que les balayages projections avec suivi et frappes au sol. Les frappes avec saisie de karate gi sont autorisées. Les techniques interdites sont les coups portés à la tête, à la gorge et aux parties génitales. Les kumites peuvent se dérouler aux points, mais sans pénalités pour contact.

Les critères d'évaluation, à part le contact et le nombre de technique autorisées, sont les mêmes que pour les autres écoles ou styles.





WORLD UNION KARATE FEDERATION FRANCE

WUKF FRANCE, Maison des Associations, Route Jean Corona, 83120 Sainte Maxime
Téléphone +33 (0) 686.424.990 – Email wukffrance@gmail.com – Website www.wukffrance.wordpress.com
Association déclarée par application de la loi du 1er juillet 1901 et du décret du 16 août 1901 – RNA W831011557 – SIRET 89259681800013

Disciplines : Karaté, Full Contact, Fighting Kick Boxing, Kobudo, Professional Karaté, Krav Maga, Penchak Silat, ...
Suivez-nous sur les Réseaux Sociaux : Instagram : www.instagram.com/wukf_france/ Facebook : www.facebook.com/WUKFfrance/

Programmes pour Shodan

1 – Renforcement- Endurcissement

- Kote kitae
- Ashi kitae
- Tai kitae

2 – Hojo undo

Les candidats seront interrogés sur les hojo undo.

3 sur les treize leur seront demandés :

Liste des treize hojo undo

- 1- Shomen geri
- 2- Seiken zuki
- 3- shuto uraken shoken zuki
- 4- Shomen hajiki
- 5- Sokuto geri
- 6- Hiji zuki
- 7- Mawashi zuki
- 8- Hajiki uke hiraken zuki
- 9- Koi no shippo uchi yoko uchi
- 10- koi no shippo tate uchi
- 11- Tenshi kosoko geri (jambe arrière)
- 12 Tenshi zensoku geri (jambe avant)
- 13 Tenshi shoken zuki

3 – Kata

- Sanshin + sanshin kitae
- kanshiwa N°2
- Kanshu N°3
- Seishin N°4
- Katas 2, 3 et 4 à exécuter sans bunkai
- Kata de niveau
- Seisan (kata antique) + bunkai complet

4- Kumite

- Jyu ippon kumite
- Kumite (5 combats)





WORLD UNION KARATE FEDERATION FRANCE

WUKF FRANCE, Maison des Associations, Route Jean Corona, 83120 Sainte Maxime
Téléphone +33 (0) 686.424.990 – Email wukffrance@gmail.com – Website www.wukffrance.wordpress.com
Association déclarée par application de la loi du 1er juillet 1901 et du décret du 16 août 1901 – RNA W831011557 – SIRET 89259681800013

Disciplines : Karaté, Full Contact, Fighting Kick Boxing, Kobudo, Professional Karaté, Krav Maga, Penchak Silat, ...
Suivez-nous sur les Réseaux Sociaux : Instagram : www.instagram.com/wukf_france/ Facebook : www.facebook.com/WUKFfrance/

Programme pour nidan

1 – Renforcement endurcissement

- Kote kitae
- Ashi kitae
- Tai kitae

2 – Kyon

Présentation d'un kyon libre où le candidat devra utiliser et démontrer sa maîtrise des principes et des techniques du Uechi ryu

3 – Katas

- Sanshin + sanshin kitae
- Seisan : le candidat devra exécuter le kata dans sa totalité. Il sera interrogé sur une ou plusieurs séquences et devra présenter leurs bunkai
- Kata de niveau : sei ryu 6 ème kata + bunkai complet

4 – Kumite

- Jyu ippon kumite : 5 attaques libres par candidat
- Kumite (5 combats)

Programme pour Sandan

1 – Renforcement endurcissement

- Kote kitae
- Ashi kitae
- Tai kitae

2 – Kyon

Présentation d'un kyon libre où le candidat devra utiliser et démontrer sa maîtrise des principes et des techniques du Uechi ryu

3 – Katas

- Sanshin + sanshin kitae
- Seisan : le candidat devra exécuter le kata dans sa totalité. Il sera interrogé sur une ou plusieurs séquences et devra présenter leurs bunkai
- Kata de niveau : kanshin 7 ème kata + bunkai complet

4 – Kumite

- Jyu ippon kumite : Idem nidan 5 attaques libres par candidat
- Kumite (5 combats)





WORLD UNION KARATE FEDERATION FRANCE

WUKF FRANCE, Maison des Associations, Route Jean Corona, 83120 Sainte Maxime
Téléphone +33 (0) 686.424.990 – Email wukffrance@gmail.com – Website www.wukffrance.wordpress.com
Association déclarée par application de la loi du 1er juillet 1901 et du décret du 16 août 1901 – RNA W831011557 – SIRET 89259681800013

Disciplines : Karaté, Full Contact, Fighting Kick Boxing, Kobudo, Professional Karaté, Krav Maga, Penchak Silat, ...
Suivez-nous sur les Réseaux Sociaux : Instagram : www.instagram.com/wukf_france/ Facebook : www.facebook.com/WUKFfrance/

Programme pour yodan

1 – Renforcement endurcissement

- Kote kitae
- Ashi kitae
- Tai kitae

2 – Kyon

Présentation d'un kyon libre où le candidat devra utiliser et démontrer sa maîtrise des principes et des techniques du Uechi ryu

3 – Katas

- Sanshin + sanshin kitae
- Seisan : le candidat devra exécuter le kata dans sa totalité. Il sera interrogé sur une ou plusieurs séquences et devra présenter leurs bunkai
- Kata de niveau : Sansei ryu 8 ème kata + bunkai complet

4 – Kumite

- Jyu ippon kumite : Idem nidan 5 attaques libres par candidat
- Kumite (5 combats)

Programme pour godan

1 – Renforcement endurcissement

- Kote kitae
- Ashi kitae
- Tai kitae

2 – Kyon

Présentation d'un kyon libre où le candidat devra utiliser et démontrer sa maîtrise des principes et des techniques du Uechi ryu

3 – Katas

- Sanshin + sanshin kitae avec nigiri game (jarres)
- Seisan : le candidat devra exécuter le kata dans sa totalité. Il sera interrogé sur une ou plusieurs séquences et devra présenter leurs bunkai
- Kata de niveau : Sansei ryu 8 ème kata + bunkai complet

4 – Kumite

- Jyu ippon kumite : Idem nidan 5 attaques libres par candidat
- Kumite (5 combats)

