



PROGRAMME DU 7 ème KYU

Connaissances élémentaires générales:

- port du kimono,
- nouage de la ceinture,
- dépose des zori en bordure du tatami,
- le cérémonial (saluts):
 - ☛ entrée et sortie du dojo,
 - ☛ début et fin de cours,
 - ☛ entre pratiquants,

règles d'hygiène physique:

- entretien du kimono (lavages fréquents et séchage après chaque entraînement),
- propreté corporelle:
 - ☛ lavage des pieds et des mains (avant chaque entraînement),
 - ☛ ongles coupés courts et limés,
 - ☛ pas de aux lèvres pour l'entraînement,
 - ☛ douche après l'entraînement,

règles d'hygiène mentale:

- comportement à avoir dans le dojo,
 - ☛ vis à vis des autres pratiquants,
 - ☛ vis à vis des enseignants,
 - ☛ vis à vis du lieu et du matériel de pratique,
 - ☛ éthique de la pratique martiale,
 - ☛ déontologie du pratiquant,

Connaissances élémentaires théoriques et techniques:

- qu'est-ce que: le Katori Shintô Ryu
- la tenue du boken
- nomenclature succincte du boken:
 - ☛ ha: la lame
 - ☛ tsuka: poignée
 - ☛ tsuba: garde
 - ☛ mono uchi: surface de coupe
- philosophie de l'art pratiqué,
- historique succinct de l'art pratiqué,

Temps minimum de pratique 3 mois.

A l'issue: examen d'accès au grade de 6ème Kyu.



PROGRAMME DU 6 ème KYU

KENJUTSU

KAMAE TO NOTO KAMAE

- Seigan no Kamae
- Migi Jodan no Kamae
- Hidari Jodan no Kamae (Gyaku Jodan)
- In no Kamae
- Ko Gasumi
- Te Ura Gasumi
- O Gasumi,
- Chudan no Kamae
- Sha no Kamae
- Shin no Kamae
- Waki Tori no Kamae
- Migi Gedan no Kamae
- Hidari Gedan no Kamae (Gyaku Gedan)
- Suwari Gedan no Kamae
- Tori

FRAPPES

- Maki Uchi
- Men Uchi
- Ken Otoshi Yoko
- Men Uchi
- Do Uchi
- Do Uke
- Sune Uchi
- Sune Uke
- Kesa Giri

NOTA BENE: La pratique se fait seul et en Kunitachi



PROGRAMME DU 5 ème KYU

KENJUTSU

KATA Ken no Kata (Kiri Komi/Uke- Dachi)

BO JUTSU

KAMAE TO
NOTO
KAMAE

- ♦ Migi Seigan no Kamae
- ♦ Hidari Seigan no Kamae (Gyakti Seigan)
- ♦ In no Kamae
- ♦ Migi Jodan Ukeru
- ♦ Hidari Jodan Ukeru
- ♦ Migi Suwari Gedan no Kamae
- ♦ Hidari Suwari Cedan no Kamae

FRAPPES

- ♦ Men Uchi
- ♦ Yoko Men Uchi (Omote et Ura)
- ♦ Do Uchi (Omote et Ura)
- ♦ Do Uke
- ♦ Sune Uchi (Omote et Ura)
- ♦ Sune Uke
- ♦ Migi Mata Uchi Age
- ♦ Migi Mata Uke
- ♦ Hidari Mata Uchi Age
- ♦ Hidari Mata Uke
- ♦ Tsuki Age
- ♦ Tsuki Otoshi
- ♦ Shinuite

KATA ♦ Bo no Kata (Uchi Komi/Uke Dachi)

IAI JUTSU

KAMAE TO
NOTO

KATA ♦ Kusanagi no Ken (Iai Goshi)



PROGRAMME DU 4 ème KYU

KENJUTSU

KATA

♦ Itsutsu no Tachi (Kiri Komi)

IAI JUTSU

KATA

♦ Nuki Tsuke no Ken (Iai Goshi)



PROGRAMME DU 3 ème KYU

KENJUTSU

KATA

Nanatsu no Tachi (Kiri Komi)

BO JUTSU

KATA

♦ Seri Ai no Bo (Uchi Komi)

IAI JUTSU

KATA

♦ Nuki Uchi no Ken (Iai Goshi)



PROGRAMME DU 2 ème KYU

KENJUTSU

KATA ♦ Kasumi no Tachi (Kiri Komi)

BO JUTSU

KATA ♦ Sune Hishigi no Bo (Uchi Komi)

NAGINATA JUTSU

KAMAE TO
NOTO
KAMAE

- ♦ Migi Seigan no Kamae
- ♦ Hidari Seigan ao Kamae (Gyaku Seigan)
- ♦ Jodan Ukeru
- ♦ In no Kamae
- ♦ Migi Gedan no Kamae
- ♦ Hidari Gedan no Kamae
- ♦ Yama Meguri

FRAPPES

- ♦ Men Uchi
- ♦ Yoko Men Uchi (Omote et Ura)
- ♦ Do Uchi (Omote et Ura)
- ♦ Sune Uchi (Omote et Ura)
- ♦ Mata Kiri Age
- ♦ Kote Age
- ♦ Kesa Giri Age

KATA ♦ Itsutsu no Naginata (Kiri Komi)

IAI JUTSU

KATA ♦ Uken (Iai Goshi)

NOTA BENE: Connaissance de l'histoire de l'Ecole.

