

PROGRAMME KATA PAR DAN EN SHOTOKAN

1er Dan: HEIAN 1-2-3-4-5 et TEKKI SHODAN

2ème Dan: BASSAÏ DAÏ ; EN-PI; JION; HANGETSU; KANKU DAÏ

3ème Dan: GANKAKU; JITTE; KANKU SHO; BASSAÏ SHO; TEKKI NIDAN

4ème Dan: NIJUSHI HO; SOCHIN; JIIN; UNSU; TEKKI SANDAN

5ème Dan: GOJUSHI HO SHO; CHINTE; GOJUSHI HO DAÏ; WANKAN; MEKIO