

	KATAS		Temps	kiai 1	kiai 2	A retenir
1 <sup>er</sup> dan	1	Heian Shodan	21	9	17	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 1
	2	Heian Nidan	26	11	26	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 2
	3	Heian Sandan	20	10	20	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 3
	4	Heian Yodan	27	13	25	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 4
	5	Heian Godan	23	12	19	La longue paix. L'esprit pacifique. Niveau 5
	6	Tekki Shodan	29	15	29	Le cavalier de fer. Niveau 1
2 <sup>ème</sup> dan	7	Bassai Dai	42	19	42	Traverser la forteresse ( pour rompre l'encerclement, il faut un mental capable de "traverser un mur")
	8	Enpi	37	15	36	L'hirondelle volante.
	9	Jion	47	17	47	Le gardien du temple.
	10	Hangetsu	41	11	40	La demi lune.
	11	Kanku Dai	65	15	65	En regardant le ciel.
3 <sup>ème</sup> dan	12	Gangaku	42	28	42	Le héron sur le rocher.
	13	Jitte	24	13	24	Les dix mains "celui qui a maîtrisé ce kata est aussi fort que s'il avait dix mains".
	14	Kanku Sho	48	6	48	Idem Kanku Dai mais plus court.
	15	Bassai Sho	27	17	22	Idem Bassai Dai mais plus court.
	16	Tekki Nidan	24	16	24	Le cavalier de fer. Niveau 2
4 <sup>ème</sup> dan	17	Nijushiho	34	18	33	Vingt quatres pas.
	18	Sochin	41	30	41	Le grand silence.
	19	Jiin	35	11	35	Temple de l'amour de Bouddha.
	20	Unsu	48	36	48	Les nuages accumulés.
	21	Tekki Sandan	36	16	36	Le cavalier de fer. Niveau 3
5 <sup>ème</sup> dan	22	Gojushiho Sho	65	57	64	Idem mais moins de techniques mais toujours sur 54 pas.
	23	Gojushiho Dai	67	59	66	Cinquante quatre pas.
	24	Chinte	32	28	32	Mains étranges, mystérieuses.
	25	Wankan	24	24		Du nom de son créateur d'Okinawa.
	26	Meikyô	33	32		Nettoyer le miroir. (allusion à une danse en vue d'attirer la déesse du soleil hors d'une caverne).