

## SANDAN - SENSEI

### PREREQUIS

- 25 ans minimum et 4 ans de Nidan minimum
- Depuis le NIDAN, Participation à 2 camps nationaux (dont celui de l'année avant l'examen du 3ème DAN)
- Connaissance du Syllabus complet jusqu'au SANDAN
- Contribution au développement de KWF France
- Posséder une lettre de recommandation du Président KWF France et du Dojo Opérateur
- La participation possible au Camp d'Entraînement comme Instructeur sera pris en considération

### KATA

Kanku  
Garyu  
Kata personnel (écrit au préalable)

### STAMINA

75 Pompes - 150 Abdominaux - 75 Squatts  
Tobi geri (taille +30 cm)

### KUMITE

Jiyu kumite : 40 x 1min

### DIPLÔMES

Juge International KWF

## YONDAN - SENSEI

### PREREQUIS

- 30 ans minimum et 5 ans de SANDAN minimum
- Depuis le SANDAN, Participation à 3 camps internationaux (dont celui de l'année avant l'examen du 4ème DAN)
- Connaissance du Syllabus complet jusqu'au YONDAN
- Contribution active au développement de KWF France
- Posséder une lettre de recommandation du Président KWF France et du Dojo Opérateur
- L'âge du candidat, ses compétences physiques, sa personnalité et sa contribution à KWF joue un rôle significatif dans l'examen de grade

### KATA

Sushiho  
Kata personnel (écrit au préalable)

### STAMINA

75 Pompes - 150 Abdominaux - 75 Squatts  
Tobi geri (taille +30 cm)

### KUMITE

Jiyu kumite : 50 x 1min

### DIPLÔMES

Arbitre International KWF

