



PROGRAMME D'EXAMEN
Kyu & Dan

Effectif et applicable à partir de 1 janvier 2019

AMPLITUDE
VITESSE
FORCE
KIME
KIAI

Programme d'Examen de Grades (KYU & DAN) 30/10/2018

Philippe Maquaire

磨気礼

Instructeur (A) JKA Examiner (C) – Judge (B) – Professeur D.E

PREAMBULE

Ce nouveau programme (syllabus) des examens de kyu et dan sera appliqué à compter du 1^{er} janvier 2019 .

Pour comprendre la construction de ce programme, on notera que :

- Les notions de kari /kyu correspondent à (encours d'acquisition) – confirmé (acquis). Cette notion est uniquement utilisée pour les enfants et jeunes adolescents.

Les délais indiqués d'attente pour se présenter à un grade de niveau supérieur sont des délais « **MINIMUM** ». Il appartient au candidat:

- de s'approprier les critères de réussite et les observables d'évaluation,
- de démontrer un niveau d'efficacité et de performance à l'interaction entre l'âge du candidat, ses capacités physiques et le contenu du programme.

KIHON

Le programme propose **pour les plus jeunes** un *Kihon* stationnaire. Par conséquent, cela crée une période prolongée qui doit être propice au développement des compétences de base essentielles. Le Kihon est désormais applicable à tous niveaux d'examen, même aux plus hauts grades.

Au fil des examens de kyu, les postures de bases (*tachi*) et les techniques (*waza*) doivent être de plus en plus maîtrisées. Ceci autant kihon qu' en *Kata* qu' en *Kumite* . On notera que certaines combinaisons techniques exigent une maîtrise d'exécution sans faille (programme nidan/ sandan) .

KUMITE

Le programme *Kumite* vise une construction étape par étape, avec une imbrication logique des assauts conventionnels qui tendent à se complexifier autour du concept de KIME au fil des kyu et dan. Dès lors il convient de se former dans ce sens. La « défense + contre-attaque » doit s'organiser prioritairement sur une combinaison de base UKE WAZA + GYAKU ZUKI parfaitement maîtrisée : en un seul temps , en une seule respiration, avec kime / kiai, avec une parfaite stabilité des appuis. La finalité étant la pratique du jyu kumite requis pour tous.

On note toutefois l'attention portée aux candidats âgés de plus de 60 ans (H/F) . Si pour les examens de 2^{ème} à 7^{ème} dan le JYU KUMITE est normalement requis ,ces candidats peuvent demander à réaliser JYU IPPON KUMITE . Dans ce cas Informer votre choix de niveau d'attaque (JODAN ou CHUDAN pour réaliser MAWASHI GERI)

KATA

La pratique du kata *Taikyoku Shodan* , pour les débutants contribue à l'appropriation des déplacements (*UNSOKU*) et techniques de base. . **Cette période de formation, doit permettre à tout débutant de développer de bonnes habiletés dans les positions, déplacements et techniques de base.**

Plus loin, on constate que le choix de présentation de KATA libre (TOKUI KATA), issu de la liste SENTEI kata est très recommandée jusqu'au grade de SANDAN inclus .

Inclure la liste complète des KATA TEKKI (examens YONDAN/GODAN) invite chacun à ancrer sa pratique sur les *kata fondamentaux*

INSTRUCTION / EVALUATION

Dès le **niveau débutant**, la formation doit s'attarder sur la réalisation correcte des déplacements, des positions et des techniques. Dès le niveau (*5ème kyu*), il convient d'initier les techniques à partir d'une utilisation des hanches adaptée. A un niveau confirmé (*3ème kyu*), le rôle des hanches doit permettre une réalisation des exercices demandés avec Puissance et fluidité.

L'objectif de développer la puissance doit être une finalité et une priorité. La puissance révèle le *KIME*. Cette notion de puissance est caractérisée par l'explosivité au démarrage des techniques, par la vitesse d'exécution, par la fluidité des déplacements. Ce KIME est caractéristique du karate shotokan.

Car c'est bien cela qui est attendu et qui reflète le karaté JKA. **C'est un karate budo basé sur la Posture, la Vitesse, le Kime**. Ces habiletés sont difficiles et complexes à construire. Elles demandent de l'assiduité dans l'effort, et exigent de nombreuses répétitions pour se façonner. Ainsi s'expliquent les délais minimum d'attente entre les niveaux. Il n'est pas attendu de « savoir » mais de « savoir-faire parfaitement ». C'est un défi à réaliser pour chacun.

Philippe Maquaire

磨気礼

Instructeur (A) JKA Examiner (C) – Judge (B) – Professeur D.E

SECTION 1

10 KYU – SHODAN

1. Les enfants de moins de 10 ans

❖ **Les passages de 10^{ème} & 9^{ème} kyu et 8^{ème} kari n'existent que pour les enfants jusque 10 ans (PP)**



10 KYU
A sequence of two boxes connected by an arrow. The first box is empty. The second box contains a diagonal slash.

KIHON : *Sonoba-kihon*

(0) Sur place en SHIZENTAI (Hachiji Dachi) à partir de TATESHUTO KAMAE

1. CHUDAN CHOKU-ZUKI
2. JODAN AGE-UKE
3. CHUDAN SOTO-UKE
4. GEDAN BARAI
5. CHUDAN MAE GERI : Sur place en HEISOKU DACHI, GEDAN KAKIWAKE UKE

A réaliser 4 fois alternativement (dénombré par l'examineur)

* L'enfant connaît les techniques et les réalise avec une forme de base correcte et spontanément.

9 KYU (+8kari)
A sequence of four boxes connected by arrows. The first box contains a diagonal slash. The second box contains two diagonal slashes. The third box contains three diagonal slashes. The fourth box is yellow.

❖ **Délai d'attente : Minimum 3 mois après avoir obtenu 10^{ème} kyu (ou 9^{ème} lyu)**

KIHON : (0) Sur place en SHIZENTAI (posture HACHIJI DACHI)

! Pas en avant : passer de HACHIJI DACHI à ZENKUTSU DACHI (ZKD) et revenir .

1. CHUDAN OI-ZUKI
2. JODAN AGE-UKE
3. CHUDAN SOTO-UKE
4. CHUDAN MAE-GERI : **Sur place** en ZENKUTSU DACHI, GEDAN KAKIWAKE

A réaliser 4 fois alternativement (dénombré par l'examineur)

* L'enfant connaît les techniques et les réalise avec une forme de base correcte et spontanément.

KATA TAIKYOKU SHODAN

!!! (App1.) → en avançant ← en reculant
GEDAN KAKIWAKE = POSTURE (ZKD) / MOROTE GEDAN BARAI

8 KYU < 10 ans



IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN OI-ZUKI (ZKD)
2. → JODAN AGE UKE (ZKD)
3. → CHUDAN SOTO UKE (ZKD)
4. → GEDAN BARAI (ZKD)
5. → SHUTO UKE, (KOKUTSU DACHI - KKD)
6. → CHUDAN MAE GERI (posture GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)

KATA TAIKYOKU SHODAN



HEIAN SHODAN



KUMITE GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

Note : L'attaquant annonce le niveau d'attaque :

« **JODAN !!!** » - le défenseur bloque avec JODAN AGE UKE , et contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.

« **CHUDAN !!!** »- le défenseur bloque avec CHUDAN SOTO UKE , et contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.

2. ADULTES et plus de 10 ans

!!! (Appl.) → en avançant ← en reculant

GEDAN KAKIWAKE = POSTURE (ZKD) / MOROTE GEDAN BARAI

8 KYU / 10 ans



IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

7. → CHUDAN OI-ZUKI (ZKD)
8. → JODAN AGE UKE (ZKD)
9. → CHUDAN SOTO UKE (ZKD)
10. → GEDAN BARAI (ZKD)
11. → SHUTO UKE, (KOKUTSU DACHI - KKD)
12. → CHUDAN MAE GERI (posture GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
13. ○ YOKO GERI KEAGE

A réaliser 2 fois, Sur place en HEISOKU Dachi , droite et gauche

*Le candidat démontre une forme de base correcte

* Spontanéité - Regard vers l'avant coordonné avec la posture du buste - Déplacements en unsoku

UKE (hanmi) TSUKI (shomen)

KATA TAIKYOKU SHODAN / HEIAN SHODAN

* UKE (hanmi) TSUKI (shomen) – rester les hanches et la tête au même niveau sur tetsui waza

KUMITE GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

*5K : att. pied à l'intérieur – attaque droite dans l'axe – posture correcte
déf. Blocage et contre-attaque en deux temps

Note : L'attaquant annonce le niveau d'attaque :

« JODAN !!! »



« JODAN !!! » - le défenseur bloque avec JODAN AGE UKE , et contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.

« CHUDAN !!! » - le défenseur bloque avec CHUDAN SOTO UKE , et contre attaque avec CHUDAN GYAKU ZUKI à la 5ème répétition.



7 KYU

❖ Délai d'attente : Minimum 3 mois après avoir obtenu 8^{ème} kyu

IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN OI -ZUKI (ZKD)
2. ← JODAN AGE UKE (ZKD)
3. → CHUDAN SOTO UKE (ZKD)
4. ← CHUDAN UCHI UKE (ZKD)
5. → CHUDAN SHUTO UKE, KOKUTSU DACHI (KKD)
6. → CHUDAN MAE GERI (POSTURE GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
7. → → → YOKO GERI KEAGE (droite et gauche) *

A réaliser 3 fois , déplacement pas à pas en KIBA DACHI(KBD), droite et gauche

* Le candidat démontre une forme de base de plus en plus correcte. Une attention est portée particulièrement sur le déplacement en avançant (→ + Unsoku) réalisé sans faire d'appel du pied avant.

KATA HEIAN NIDAN

* position *ko kutsu dachi* - posture du buste (tachi kata) - gyaku hamni - regard vers l'avant et coordonné avec les changements de direction.

KUMITE GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

NOTE : IDENTIQUE A 8EME KYU

*5K : att. pied à l'intérieur - attaque droite dans l'axe - posture correcte
déf. Blocage et contre-attaque en deux temps



6 KYU

❖ Délai d'attente : Minimum 5 mois après avoir obtenu 7^{ème} kyu

IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN JUN-ZUKI (ZKD)
2. ← JODAN AGE-UKE (ZKD)+ CHUDAN GYAKU ZUKI
3. → CHUDAN SOTO-UKE (ZKD) + CHUDAN GYAKU ZUKI
4. ← CHUDAN UCHI-UKE (ZKD)
5. → SHUTO-UKE (KKD)

6. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
7. → YOKOGERI KEAGE (KIBA DACHI) *
8. → YOKOGERI KEKOMI (KIBADACHI) *

** A réaliser 3 fois , déplacement pas à pas en KIBA DACHI, droite et gauche*

**On attend désormais une plus grande fluidité dans les déplacements et techniques tout en y associant plus de puissance.*

KATA HEIAN SANDAN

**Une attention particulière est portée sur la bonne réalisation de la position Kiba dachi*

KUMITE KIHON IPPON KUMITE

→ JODAN JUNZUKI – gauche/droite

→ CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite

** ATT : un engagement est attendu dès le « gedan barai kamae » exécuté avec vitesse. Les attaques seront fluides et réalisées avec Force/vitesse.*

DEF : les positions et blocages sont fixés.

** **Ordre d'attaque** : ZKD droite JODAN + ZKD droite CHUDAN (Puis ZKD gauche JODAN + ZKD gauche CHUDAN). Puis inverser les rôles (tori/uke)*

❖ ZKD droite Jodan = ZKD (jambe gauche devant) + attaque du côté droit

« JODAN !!! »



Note : L'attaquant **annonce** le niveau d'attaque :

« **JODAN !!!** » - le défenseur bloque avec JODAN AGE UKE , et contre attaque **immédiatement** avec CHUDAN GYAKU ZUKI.

« **CHUDAN !!!** »- le défenseur bloque avec CHUDAN SOTO UKE , et contre attaque **immédiatement** avec CHUDAN GYAKU ZUKI.



5 KYU

- ❖ **Délai d'attente : Minimum 6 mois après avoir obtenu 6^{ème} kyu**
- ❖ **A partir de ce niveau l'examen se tient lors des regroupements ou certains stage**

IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN JUN-ZUKI (ZKD)
2. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
3. → CHUDAN SOTO UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
4. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
5. → SHUTO UKE (KKD)

6. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
7. → YOKOGERI KEAGE (KIBA DACHI) *
8. → YOKOGERI KEKOMI (KIBADACHI) *

**(A réaliser 3 fois, déplacement pas à pas en KIBA DACHI, droite et gauche)*

* Le candidat pivote les hanches pendant renzoku-waza. Les techniques sont claires et correctes, notamment, les techniques de main et elles sont réalisées avec puissance et vitesse. Une attention est portée particulièrement sur le déplacement en reculant (← Unsoku) réalisé sans décoller le talon. La coordination sur la forme gyaku(*) commence à être maîtrisée. Une attention particulière est portée au sokuto pendant les yoko geri et à la différenciation de la trajectoire entre yoko geri keage et yoko geri kekomi.

KATA HEIAN YONDAN

*Un contrôle des mouvements lents au début du kata est attendu et doit être démontré avec une synchronisation pieds/poings (te ashi doji)

KUMITE KIHON IPPON KUMITE

- JODAN JUNZUKI – gauche+droite / annonce « JODAN !!! »
- CHUDAN JUNZUKI – gauche+droite / annonce « CHUDAN !!! »
- CHUDAN MAEGERI – gauche+droite (GEDAN KAKIWAKE) / annonce « MAE GERI !!! »

* **Ordre d'attaque** : ZKD droite JODAN JUNZUKI + (ZKD) droite CHUDAN) + (ZKD) droite MAE GERI) - Puis ZKD gauche JODAN JUNZUKI +(ZKD) gauche CHUDAN)+(ZKD) gauche MAE GERI . Puis inverser les rôles (tori/uke)

* ATT : les attaques puissantes avec engagement, qui peuvent atteindre la cible sont valorisées.

DEF : L'utilisation de TAI SABAKI n'est pas autorisée. Les blocages + contre-attaque sont réalisés en UN SEUL TEMPS, en utilisant Hanmi + shomen.

4 KYU



❖ Délai d'attente : Minimum 6 mois après avoir obtenu 5^{ème} kyu

IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la dernière technique)

1. → CHUDAN JUNZUKI (ZKD)
2. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
3. → CHUDAN SOTO UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
4. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
5. → SHUTO UKE + NUKITE (KKD + ZKD)

6. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (ZKD)
7. → YOKO GERI KEAGE (gauche + droite)*
8. → YOKO GERI KEKOMI (gauche + droite)*

**(A réaliser 3 fois, déplacement pas à pas en KIBA DACHI, droite et gauche)*

**Tous les attendus des kyus précédents doivent être appropriés. EN kihon, comme en kata le candidat doit démontrer une exactitude technique et agit avec puissance et engagement. La coordination sur la forme gyaku(*) est maîtrisée avec hikite dans le temps intermédiaire. La différenciation de la trajectoire entre yoko geri keage et yoko geri kekomi est maîtrisée. Sur tous les coups de pieds hiki ashi est correctement utilisé.*

KATA HEIAN GODAN

KUMITE KIHON IPPON KUMITE

→ JODAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « JODAN !!! » *def. Age uke+ gyaku zuki*

→ CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « CHUDAN !!! » *def. Soto uke+ gyaku zuki*

→ CHUDAN MAEGERI – gauche/droite (GEDAN KAKIWAKE) / annonce « MAE GERI !!! » *def. Gedan barai + gyaku zuki*

→ CHUDAN YOKOGERI KEKOMI -- gauche/droite / annonce « YOKO KEKOMI !!! » *def. Soto uke+ gyaku zuki*

*** Ordre d'attaque :** ZKD droite JODAN + ZKD droite CHUDAN + ZKD droite MAE GERI + ZKD YOKO GERI Puis Inverser en attaquant du côté gauche. Puis inverser les rôles (tori/uke)

*** ATT :** les attaques sont puissantes, engagées et ciblées. (Il en est de même pour les contre-attaques en défense).

DEF : L'utilisation de TAI SABAKI n'est pas autorisée. Les blocages + contre-attaque sont réalisés en **UN SEUL TEMPS**, en utilisant Hanmi + shomen.

3 KYU



❖ Délai d'attente : Minimum 6 mois après avoir obtenu 4^{ème} kyu

❖ EXAMEN REGIONAL

* A ce niveau le candidat est capable de démontrer des techniques réalisées avec Force, amplitude et vitesse. Les distances de travail occasionnant des amplitudes différentes (petites ou grandes) sont réalisées avec puissance, précision et contrôle. Les déplacements sont à hauteur constante.

IDO KIHON

*A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la **deuxième** technique)*

1. → CHUDAN OI-ZUKI (ZKD)
2. → SAMBON REN ZUKI (J/C/C) (ZKD)
3. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
4. → CHUDAN SOTO UKE + YOKO EMPI (ZKD +KBD)
5. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
6. → SHUTO UKE + NUKITE (KKD +ZKD)

7. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE UK) (ZKD)
8. → → MAE REN GERI (CHUDAN + JODAN) (ZKD)
9. → MAWASHI GERI (ZKD)

10. → YOKO GERI KEAGE (KBD , droite + gauche)*
11. → YOKO GERI KEKOMI (KBD, droite + gauche)*

** A réaliser 3 fois, déplacement pas à pas en KIBA DACHI, droite et gauche*

KATA TEKKI SHODAN

* Ce kata nécessite de réaliser des techniques latérales. Le candidat veillera à démontrer l'utilisation d'une force latérale. Les mouvements de buste, fixés par un Kiba Dachi stable et enraciné, sont souples et fluides.

KUMITE KIHON IPPON KUMITE

→ JODAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « JODAN !!! » *def. Age uke+ gyaku zuki*

→ CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « CHUDAN !!! » *def. Soto uke+ gyaku zuki*

→ CHUDAN MAEGERI – gauche/droite (GEDAN KAKIWAKE) / annonce « MAE GERI !!! » *def. Gedan barai + gyaku zuki*

→ CHUDAN YOKOGERI KEKOMI -- gauche/droite / annonce « YOKO KEKOMI !!! » *def. Soto uke+ gyaku zuki*

* ATT : les attaques dans l'axe sont puissantes, engagées et ciblées. Il s'agit de coller à l'adversaire. Une attention particulière est portée à l'équilibre dans le YOKO GERI KEKOMI.

DEF : L'utilisation de TAI SABAKI n'est pas autorisée. Les contre-attaques en défense sont réalisées en UN SEUL TEMPS. Les blocages démontrent une confiance en soi. L'attaque est acceptée avec un déplacement très rapide.

2nd Kyu



- ❖ Délai d'attente : Minimum 8 mois après avoir obtenu 3^{ème} kyu
- ❖ EXAMEN REGIONAL



* Les attendus de 2^{ème} kyu sont affinés et précis .

IDO KIHON

*A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la **deuxième** technique)*

1. → CHUDAN OI- ZUKI(ZKD)
2. → SAMBON REN ZULI (J/C/C) (ZKD)
3. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI(ZKD)
4. → CHUDAN SOTO UKE + YOKO ENPI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD+KBD)
5. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
6. → SHUTO UKE + NUKITE (ZKD + KKD)

7. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (ZKD)
8. → → REN GERI (GEDAN KAKIWAKE) (CHUDAN + JODAN) (ZKD)
9. → MAWASHI GERI (ZKD)
10. → YOKO GERI KEAGE (KBD, droite + gauche) * *A réaliser 3fois , pas à pas*
11. → YOKO GERI KEKOMI (ZKD)

KATA BASSAI DAI

* Ce kata nécessite de réaliser des techniques puissantes. Une attention particulière est portée à l'exactitude des postures (shomen, hanmi, gyaku hanmi)

KUMITE JYU IPPON KUMITE

* L'attaquant fixe la distance. Fixer avant de libérer les techniques en attaque et défense.

Att : démontrer un réel état d'esprit de combattant dans l'annonce et la réalisation de l'attaque. Se donner la distance nécessaire pour déplacer le corps très rapidement et attaquer précisément la cible annoncée. Ce n'est plus un exercice de répétition avec partenaire. C'est un kumite avec adversaire.

« Mae geri !!! »



- JODAN JUNZUKI – gauche/droite / *def. Age uke+ gyaku zuki*
- CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « CHUDAN !!! » *def. Soto uke+ gyaku zuki*
- CHUDAN MAEGERI – gauche/droite (GEDAN KAKIWAKE) / annonce « MAE GERI !!! » *def. Gedan barai + gyaku zuki*
- « CHUDAN/JODAN MAWASHI GERI » -- gauche/droite

- **Informer votre choix de niveau d'attaque (jodan ou chudan pour réaliser mawashi geri)**

1st Kyu



- ❖ Délai d'attente : Minimum 10 mois après avoir obtenu 2^{ème} kyu
- ❖ A ce niveau d'examen, le candidat démontre que ses habiletés sont utilisées pleinement . Toutes les exigences des kyu précédents sont appropriées, maîtrisées et démontrées. L'équilibre, la vitesse , la puissance des qualités exigées dans chaque réalisation.

Le candidat démontre les techniques et enchaînements avec facilité. Cette facilité est descriptible par l'aisance et le naturel dans l'exécution des techniques. Ce naturel doit être profitable au kime (rapidité et puissance). Les techniques (mains et jambes) sont aisées, instantanées, dynamiques. Les déplacements sont à hauteur constantes et les pivots démontrent une maîtrise de l'équilibre.

Puissance adaptée et propice à une exécution RAPIDE (relâchement-contraction – explosivité). Blocages et contre attaque en un temps avec une respiration synchronisée.

IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la deuxième technique)

1. → CHUDAN OI ZUKI (ZKD)
2. → SANBON RENZUKI (ZKD)
3. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
4. → CHUDAN SOTO UKE + YOKO ENPI + YOKO URAKEN UCHI (ZKD+KBD)
5. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
6. → SHUTO UKE + NUKITE (ZKD + KKD)

7. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE / MOROTE GEDAN BARAI) (ZKD)
8. →→ REN GERI (POSTURE GEDAN KAKIWAKE) (CHUDAN + JODAN) (ZKD)
9. → MAWASHI GERI (ZKD)
10. → YOKO GERI KEAGE (KBD, droite + gauche) * *A réaliser 3 fois, pas à pas*
11. → YOKO GERI KEKOMI (ZKD)

KATA KANKU DAI

KUMITE JYU IPPON KUMITE

- JODAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « JODAN !!! »
- CHUDAN JUNZUKI – gauche/droite / annonce « CHUDAN !!! »
- CHUDAN MAEGERI – gauche/droite (GEDAN KAKIWAKE) / annonce « MAE GERI !!! »
- CHUDAN YOKOGERI KEKOMI -- gauche/droite / annonce « YOKO KEKOMI !!! »
- « CHUDAN/JODAN MAWASHI GERI » -- gauche/droite

- Informer votre choix de niveau d'attaque (jodan ou chudan pour réaliser mawashi geri)
- Si le blocage et la contre-attaque sont libres, la combinaison « UKE WAZA +GYAKU ZUKI « est fortement recommandé.

SHODAN



❖ Délai d'attente : Minimum 1 an après avoir obtenu 1 KYU

IDO KIHON

A réaliser 5 fois (sans que l'examineur dénombre – KIAI sur la **dernière** technique)

1. → CHUDAN OI ZUKI (ZKD)
2. → SANBON RENZUKI (ZKD)
3. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
4. → → → CHUDAN SOTO UKE + YOKO ENPI* + YOKO URAKEN UCHI* + GYAKU ZUKI (ZKD+KBD*+ZKD)
5. ← ← ← CHUDAN UCHI UKE + JODAN KIZAMI-ZUKI + GYAKU ZUKI (ZKD)
6. → → → SHUTO UKE + NUKITE (ZKD + KKD)

12. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE / MOROTE GEDAN BARAI) (ZKD)
13. → → REN GERI (POSTURE GEDAN KAKIWAKE) (CHUDAN + JODAN) (ZKD)
14. → MAWASHI GERI (ZKD)
15. → YOKO GERI KEAGE (KBD, droite + gauche) * A réaliser 3fois, pas à pas
16. → YOKO GERI KEKOMI (ZKD)

KATA Liste SENTEI KATA **Bassai Dai Kanku Dai Enpi Jion** (TOKUI KATA / KATA AU CHOIX)

KUMITE JIYU IPPON KUMITE (un coté uniquement)

- droite JODAN JUNZUKI
- droite CHUDAN JUNZUKI
- droite CHUDAN MAEGERI
- droite CHUDAN YOKOGERI KEKOMI
- droite CHUDAN/JODAN MAWASHI GERI *

- * **Ordre d'attaque - (uniquement côté droit) :**
- ZKD droite JODAN + ZKD droite CHUDAN + ZKD droite MAE GERI + ZKD YOKO GERI + ZKD droite MAWASHI GERI . Puis inverser les rôles (tori/uke)
- **Informer votre choix de niveau d'attaque (jodan ou chudan pour réaliser mawashi geri)**
- Si le blocage et la contre-attaque sont libres, la combinaison « UKE WAZA +GYAKU ZUKI » est fortement recommandé.

ANNEXES

TABLEAU DES COULEURS DE CEINTURES & CORRESPONDANCE KYU

Kyu	Enfants (6 à moins de 10 ans)			Adultes et jeunes > 10ans		
	Couleur de ceinture	<i>Kata kumité</i>	<i>attente</i>	Couleur de ceinture	<i>Kata kumité</i>	<i>attente</i>
10° kyu	BLANCHE /	XX	3 MOIS	BLANCHE		
9°kyu	BLANCHE / / ///			BLANCHE 9°kyu	TKK1 G5K	
Kari 8	JAUNE	TKK1 G5K				
8°kyu	JAUNE	TKK1 G5K	3 MOIS	JAUNE 8° kyu	H1 G5K	3MOIS
Kari 7	ORANGE	H1 G5K	3 MOIS	VERTE 7° kyu	H2 G5K	3 MOIS
7° kyu	VERTE	H2 G5K				
Kari 6 6°kyu	VERTE	H3 K.I.K	5 MOIS	VERTE 6° kyu	H3 K.I.K	5 MOIS
Kari 5 5°kyu	BLEUE	H4 K.I.K	6 MOIS	BLEUE 5° kyu	H4 K.I.K	6 MOIS
Kari 4 4°kyu	BLEUE	H5 K.I.K	6 MOIS	BLEUE 4° kyu	H5 K.I.K	6 MOIS
Kari3 3°kyu	MARRON	TK1 KIK *	6 MOIS	MARRON	TK1 KIK*	6 MOIS
Kari 2 2°kyu	MARRON	BD JIK*	8 MOIS	MARRON	BD JIK*	8 MOIS
Kari 1 1°kyu	MARRON	KD J.I.K	10 MOIS	MARRON	KD JIK	10 MOIS
1°DAN	NOIRE Avoir au moins 14 ans	BD KD JION ENPI J.I.K	1 AN	NOIRE	BD KD JION ENPI J.I.K	1 AN
2°DAN et +	NOIRE	<u>Voir Le tableau</u> "Kyu and Dan Grading Prerequisites "				

Les examinateurs apprécient et évaluent avec rigueur et attention la prestation de chaque candidat sur la base des **attendus exigés** par les programmes établis pour chaque niveau (Dan & kyu).

- Les délais d'attente sont indicatifs. Ils correspondent à une période de perfectionnement MINIMUM durant laquelle le pratiquant s'entraîne régulièrement.
- On distingue les examens et kyu les poussins, pupilles (enfants de -10 ans)
- Les notions de kari /kyu correspondent à (encours d'acquisition) - confirmé (acquis). Cette notion est généralement utilisée pour les enfants.

ATTENDUS EXIGES PAR LE PROGRAMME

CARACTERISTIQUES DU KARATE SHOTOKAN

AMPLITUDE VITESSE FORCE KIME KIAI

ATTENDUS EXIGES

1. Les enfants de moins de 10 ans

* L'enfant connaît les techniques et les réalise avec une forme de base correcte et spontanément.

2. Les ADULTES et plus de 10 ans

8 KYU

IDO KIHON

Le candidat démontre une forme de base correcte.

Spontanéité - Regard vers l'avant coordonné avec la posture du buste - Déplacements en unsoku - Posture : UKE (hanmi) TSUKI (shomen)

KATA

TAIKYOKU SHODAN / HEIAN SHODAN

UKE (hanmi) TSUKI (shomen) - rester les hanches et la tête au même niveau sur tetsui waza

KUMITE

GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

att. pied à l'intérieur - attaque droite dans l'axe - posture correcte

déf. Blocage et contre-attaque en deux temps

7 KYU

IDO KIHON

Le candidat démontre une forme de base **de plus en plus** correcte. Une attention est portée particulièrement sur le déplacement en avançant (→ + Unsoku) réalisé sans faire d'appel du pied avant.

KATA

HEIAN NIDAN

position *ko kutsu dachi* - posture du buste (tachi kata) - gyaku hamni - regard vers l'avant et coordonné avec les changements de direction.

KUMITE

GOHON KUMITE (JODAN OI-ZUKI, CHUDAN OI-ZUKI)

att. pied à l'intérieur - attaque droite dans l'axe - posture correcte

déf. Blocage et contre-attaque en deux temps

6 KYU

IDO KIHON

On attend désormais une plus grande fluidité dans les déplacements et techniques tout en y associant plus de puissance.

KATA

HEIAN SANDAN

Une attention particulière est portée sur la bonne réalisation de la position Kiba dachi

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

ATT : un engagement est attendu dès le « gedan barai kamae » exécuté avec vitesse. Les attaques seront fluides et réalisées avec Force/vitesse.

DEF : les positions et blocages sont fixés.

5 KYU

❖ A partir de ce niveau l'examen se tient lors des regroupements ou certains stage

IDO KIHON

Le candidat pivote les hanches pendant renzoku-waza. Les techniques sont claires et correctes, notamment, les techniques de main et elles sont réalisées avec puissance et vitesse. Une attention est portée particulièrement sur le déplacement en reculant (← Unsoku) réalisé sans décoller le talon. La coordination sur la forme gyaku(*) commence à être maîtrisée.

Une attention particulière est portée au sokuto pendant les yoko geri et à la différenciation de la trajectoire entre yoko geri keage et yoko geri kekomi.

KATA

HEIAN YONDAN

*Un contrôle des mouvements lents au début du kata est attendu et doit être démontré avec une synchronisation pieds/poings (te ashi doji)

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

* ATT : les attaques puissantes avec engagement, qui peuvent atteindre la cible sont valorisées.

DEF : L'utilisation de TAI SABAKI n'est pas autorisée. Les blocages + contre-attaque sont réalisés en UN SEUL TEMPS, en utilisant Hanmi + shomen.

4 KYU

IDO KIHON

Tous les attendus des kyus précédents doivent être appropriés. EN kihon, comme en kata le candidat doit démontrer une exactitude technique et agit avec puissance et engagement. La coordination sur la forme gyaku(*) est maîtrisée avec hikite dans le temps intermédiaire. La différenciation de la trajectoire entre yoko geri keage et yoko geri kekomi est maîtrisée. Sur tous les coups de pieds hiki ashi est correctement utilisé.

KATA

HEIAN GODAN

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

* ATT : les attaques sont puissantes, engagées et ciblées. *(Il en est de même pour les contre-attaques en défense).*

DEF : L'utilisation de TAI SABAKI n'est pas autorisée. Les blocages + contre-attaque sont réalisés en UN SEUL TEMPS, en utilisant Hanmi + shomen.

3 KYU

❖ EXAMEN REGIONAL

A ce niveau le candidat est capable de démontrer des techniques réalisées avec Force, amplitude et vitesse. Les distances de travail occasionnant des amplitudes différentes (petites ou grandes) sont réalisées avec puissance, précision et contrôle. Les déplacements sont à hauteur constante.

IDO KIHON

KATA

TEKKI SHODAN

* Ce kata nécessite de réaliser des techniques latérales. Le candidat veillera à démontrer l'utilisation d'une force latérale. Les mouvements de buste, fixés par un Kiba Dachi stable et enraciné, sont souples et fluides.

KUMITE

KIHON IPPON KUMITE

ATT : les attaques dans l'axe sont puissantes, engagées et ciblées. Il s'agit de coller à l'adversaire. Une attention particulière est portée à l'équilibre dans le YOKO GERI KEKOMI.

DEF : L'utilisation de TAI SABAKI n'est pas autorisée. Les contre-attaques en défense sont réalisées en UN SEUL TEMPS. Les blocages démontrent une confiance en soi. L'attaque est acceptée avec un déplacement très rapide.

2 Kyu

Les attendus de 2^{ème} kyu sont affinés et précis .

KATA

BASSAI DAI

Ce kata nécessite de réaliser des techniques puissantes. Une attention particulière est portée à l'exactitude des postures (shomen, hanmi, gyaku hanmi)

KUMITE

JYU IPPON KUMITE

L'attaquant fixe la distance. Fixer avant de libérer les techniques en attaque et défense.

Att : démontrer un réel état d'esprit de combattant dans l'annonce et la réalisation de l'attaque. Se donner la distance nécessaire pour déplacer le corps très rapidement et attaquer précisément la cible annoncée. Ce n'est plus un exercice de répétition avec partenaire. C'est un kumite avec adversaire.

1 Kyu

A ce niveau d'examen, le candidat démontre que ses habiletés sont utilisées pleinement .

Toutes les exigences des kyu précédents sont appropriées, maîtrisées et démontrées.

L'équilibre, la vitesse , la puissance des qualités exigées dans chaque réalisation.

Le candidat démontre les techniques et enchaînements avec facilité. Cette facilité est descriptible par l'aisance et le naturel dans l'exécution des techniques. Ce naturel doit être profitable au kime (rapidité et puissance). Les techniques (mains et jambes) sont aisées, instantanées, dynamiques. Les déplacements sont à hauteur constantes et les pivots démontrent une maîtrise de l'équilibre.

Puissance adaptée et propice à une exécution RAPIDE (relâchement-contraction - explosivité).

Blocages et contre attaque en un temps avec une respiration synchronisée.

KATA

KANKU DAI

KUMITE

JYU IPPON KUMITE