

Examen de passage de ceinture noire (du 1^{er} au 5^{ème} dan)

Kihon

Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note (du 1^{er} au 3^{ème} dan).

A partir du 2^{ème} dan, on ne peut évaluer que deux candidats à la fois.

1/ Kihon en ligne : des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;

2/ Kihon sur place : des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;

3/ Kihon sur cible un exercice de maîtrise de la technique exécutés deux par deux.

❖ Kihon en ligne

- 1) Une technique par déplacement sur 3 pas aller-retour, en avançant ou en reculant.
- 2) Un enchaînement de plusieurs techniques par déplacement sur 3 pas aller-retour, en avançant ou en reculant.

❖ Kihon sur place

Des techniques de base (pas plus de 3 techniques) exécutées sur place en position de combat fudo-dachi, dans une seule direction puis multidirectionnelles, avec ou sans sursaut et retour à la position de départ en fin de mouvement. A gauche puis à droite.

- 1) Sur place
- 2) Multidirectionnelles (l'adversaire imaginaire se déplace après chaque technique)

❖ Kihon sur cible

5 techniques choisies parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l'attaquant & uke sert de partenaire en présentant la cible. Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois avec reprise de distance).

Uke se déplace après stabilisation de tori. Tori, se déplace après stabilisation et déplacement de uke ou anticipe et se déplace avant stabilisation. Dans ce cas, c'est uke qui suit tori.

Ces mouvements techniques sont :

- Mae-Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan
- Mawashi-Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Mae-Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan
- Mawashi-Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan
- Gyaku-Zuki Chudan (coup de poing direct du bras arrière)
- Kizami-Zuki / Maete-Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku-zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan
- Oi-Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière

Kihon-ippon-kumité & Ippon-kumité

1^{er} dan - Kihon-ippon-kumité	2^{ème} dan - Ippon-kumité
<p>Il est composé des 5 attaques. Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche. Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques:</p> <ul style="list-style-type: none">- Oï Zuki Jodan,- Oï Zuki Chudan,- Mae Geri Chudan,- Mawashi Geri Jodan ou Chudan,- Yoko Geri Chudan. <p>Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.</p>	<p>Il est composé des 6 attaques d'abord à droite puis à gauche:</p> <ul style="list-style-type: none">- Oï Zuki Jodan,- Oï Zuki Chudan,- Mae Geri Chudan,- Mawashi Geri Jodan ou Chudan,- Mawashi Geri Mae Ashi- Yoko Geri Chudan. <p>L'IPPON KUMITE est la forme de kumité dans laquelle Tori et Uke sont en garde (position Fudo Dachi). La défense et le contre de Uke sont libres. Après chaque contre-attaque, Uke doit récupérer sa distance.</p>

Jyu-ippon-kumité

Du 1^{er} au 4^{ème} Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange. A partir du 5^{ème} Dan, Tori et Uke restent en garde après chaque échange et reprennent leur Maai. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

1^{er} dan

Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Le nombre d'attaques, fixé par le jury, peut varier entre trois et six, parmi la liste suivante :

- Oï Zuki,
- Mae Geri,
- Mawashi Geri,
- Yoko Geri,
- Gyaku Zuki,
- Maete Zuki

Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

2^{ème} dan

Tori annonce uniquement le niveau de l'attaque. Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi. L'exercice terminé, ils se saluent et inversent les rôles.

4^{ème} & 5^{ème} dan

Le nombre d'attaques libres est fixé à 5 (à droite ou à gauche) pour le 4^{ème} dan et à 6 pour le 5^{ème} dan. Les deux candidats reprennent leur distance et restent en position de combat. Tous les paramètres relatifs au combat (sen no sen, go no sen) sont à démontrer.

Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire, choisi parmi les candidats, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un kata de sa liste.

Ju-kumite

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est déterminée par la table d'examen.

Annexes

❖ KIHON

A partir du 2ème dan, on ne peut évaluer que deux candidats à la fois, et 1 candidat à la fois à partir du 5ème dan.

❖ KIHON IPPON KUMITE (Epreuve pour le candidat au 1er Dan)

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque. Nous retiendrons la forme qui est commune à tous les styles. Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury. Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe, Tori se met en garde en reculant la jambe droite. Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori. Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible. La défense et la contre attaque de Uke sont libres. Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir. Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

❖ IPPON-KUMITE (Epreuve pour le candidat au 2ème ou 3ème Dan)

L'IPPON-KUMITE est la forme de kumité dans laquelle Tori et Uke sont en garde (position Fudo Dachi). La défense et le contre de Uke sont libres. Après chaque contre-attaque, Uke doit récupérer son Maaï. A chaque fois, les attaques et les contre-attaques devront être différentes.

CRITERES DE NOTATION :

- ✓ Bonne distance dans les attaques et les défenses, elles doivent «porter» et ne pas arriver à 10 ou 15 cm du point visé. (Le contrôle impose une retenue dans la technique et non pas une technique qui arrive en fin de course.)
- ✓ Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- ✓ Puissance et détermination des attaques et défenses
- ✓ Variété dans les défenses seront constituées de blocage et contre attaque (Go no Sen), esquive et contre attaque, contre direct (Sen no Sen), etc.
- ✓ Maîtrise et précision de la contre attaque
- ✓ Kimé (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- ✓ Zanshin (disponibilité mentale et concentration)
- ✓ L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le Karaté Do ou le karaté jutsu et le Kumité en particulier.

❖ JIYU IPPON KUMITE

Tori et Uke se placent à une distance de 3 mètres, après s'être salués, ils prennent la position Hachi ji Dachi. Au commandement Hajimé lancé par un des membres du jury, ils se mettent en garde et commencent le combat. Tori doit rechercher une opportunité pour attaquer et Uke doit adapter sa réaction. Le nombre d'attaques, fixé par le jury, peut varier entre trois et six. Du 1er au 4ème Dan, Tori et Uke reviennent en position hachi ji dachi après chaque échange. L'exercice terminé ils se saluent et inversent les rôles.

CRITERES DE NOTATION :

- | | |
|---|--------------------------|
| ➔ Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux. | ➔ Equilibre et stabilité |
| ➔ Aisance dans les déplacements. | ➔ Opportunité Zanshin |
| ➔ Variété des techniques | |