



JAPAN KARATE ASSOCIATION

Côte d'Opale

**PROGRAMME D'EXAMEN
Kyu & Dan**

Mise à jour AVRIL 2022

**AMPLITUDE
VITESSE
FORCE
KIME
KIAI**

Programme d'Examen de Grades (KYU & DAN)

Avril 2022

Philippe Maquaire

磨氣礼

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

PREAMBULE

Ce programme (syllabus) des examens de kyu et dan sera appliqué à compter d'AVRIL 2022.

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 en *kihon* qu' en *Kata*, qu' en *Kumite* . On notera que certaines combinaisons techniques exigent une excellente maîtrise d'exécution (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 s'y préparer. 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 15 *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 (5^{ème} *kyu*), il convient d'initier les techniques à partir d'une utilisation des hanches adaptée. A un niveau confirmé (3^{ème} *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 minimums 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

KIHON : *Sonoba-kihon*

(o) Sur place en SHIZENTAI (Hachiji Dachi) – COMMENCER EN TATE SHUTO KAMAE A GAUCHE POUR CHAQUE TECHNIQUE

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 5 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)

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

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

! Pas en avant : passer de HACHIJI DACHI à ZENKUTSU DACHI (ZKD) et revenir en SHIZENTAI. Démarrer jambe droite devant et exécuter deux actions à tour de rôle pour chaque technique.

1. CHUDAN OI-ZUKI
2. JODAN AGE-UKE
3. CHUDAN SOTO-UKE
4. GEDAN BARAI
5. 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

* 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)

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

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 ○ SUR PLACE
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. → GEADN BARAI (ZKD)
 11. → SHUTO UKE, (KOKUTSU DACHI - KKD)
 12. → CHUDAN MAE GERI (posture GEDAN KAKIWAKE UKE) (ZKD)
- YOKO GERI KEAGE A réaliser 2 fois, Sur place en HEISOKU Dachi, 2 à droite et 2 à 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 ou 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 , Sur place en HEISOKU Dachi - A réaliser en alternance 3 fois à droite et 3 à gauche
8. ○ YOKO GERI KEKOMI , Sur place en HEISOKU Dachi - A réaliser en alternance 3 fois à droite et 3 à 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 SHODAN

* 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)
3. → CHUDAN SOTO-UKE (ZKD)
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 NIDAN

**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

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 SANDAN

*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 ^[SEP] (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. → SANBON RENZUKI (ZKD)
3. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
4. → CHUDAN SOTO UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
5. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD) (*)
6. → SHUTO UKE + NUKITE (KKD + ZKD)

7. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (ZKD)
8. → YOKO GERI KEAGE (gauche + droite) * (A réaliser 3 fois, déplacement pas à pas en KIBA DACHI, droite et gauche)
9. → YOKO GERI KEKOMI (ZKD)

Tous les attendus des kyu 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 YONDAN

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^[SEP](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. → SANBON RENZUKI (ZKD)
3. → JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
4. ← CHUDAN SOTO UKE + YOKO EMPI (ZKD +KBD)
5. → CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (KKD + ZKD)
6. ← SHUTO UKE + NUKITE (KKD +ZKD)
7. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE UK) (ZKD)
8. → YOKO GERI KEAGE (KBD , droite + gauche) * A réaliser 3 fois , déplacement pas à pas en KIBA DACHI, droite et gauche
9. → YOKO GERI KEKOMI (ZKD)

KATA HEAIN GODAN

* 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 JIYU 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

* ATT : les attaques dans l'axe sont puissantes, engagées et ciblées. Il s'agit de coller à l'adversaire.

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



* 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. → JODAN OI- ZUKI + CHUDAN GYAKU ZUKI (ZKD)
2. ← JODAN AGE UKE + GYAKU ZUKI(ZKD)
3. ← CHUDAN UCHI UKE + GYAKU ZUKI (ZKD)
4. → SHUTO UKE + NUKITE (ZKD + KKD)

5. → MAE GERI (GEDAN KAKIWAKE) (ZKD)
6. → MAWASHI GERI (ZKD)
7. → YOKO GERI KEAGE (KBD, droite + gauche) * A réaliser 3fois , pas à pas
8. → YOKO GERI Kekomomi (ZKD)

KATA TEKKI SHODAN

* 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 / *def. Age uke+ gyaku zuki*
 - CHUDAN JUNZUKI / annonce « CHUDAN !!! » *def. Soto uke+ gyaku zuki*
 - CHUDAN MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) / annonce « MAE GERI !!! » *def. Gedan barai + gyaku zuki*
 - « CHUDAN YOKO GERI Kekomomi » / annonce “**KEKOMI**”
 - « MAWASHI GERI » / annonce “**JODAN ou CHUDAN Mawashi**”
- les techniques d'attaques sont réalisées des deux côtés

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

7. ○→ MAE GERI + MAE GERI (SUR PLACE+ EN AVANÇANT) (ZKD)
8. → MAWASHI GERI (ZKD)
9. → YOKO GERI KEAGE (KBD, droite + gauche) * A réaliser 3 fois , pas à pas
10. → YOKO GERI KEKOMI (ZKD)

KATA BASSAI DAI

KUMITE JYU IPPON KUMITE - les techniques d'attaques sont réalisées du côté droit

→ JODAN JUNZUKI / annonce « JODAN !!! »

→CHUDAN JUNZUKI / annonce « CHUDAN !!! »

→CHUDAN MAEGERI (GEDAN KAKIWAKE) / annonce « MAE GERI !!! »

→ CHUDAN YOKOGERI KEKOMI / annonce « YOKO KEKOMI !!! »

→ « CHUDAN / JODAN MAWASHI GERI » *

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

11. ○→ MAE GERI + MAE GERI (SUR PLACE+ EN AVANÇANT) (ZKD)
12. → MAWASHI GERI (ZKD)
13. → YOKO GERI KEAGE (KBD, droite + gauche) * A réaliser 3fois, pas à pas
14. ○ YOKO GERI KEKOMI (ZKD) - sur place

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)
- **Informez 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.

NIDAN

[KIHON] IDO KIHON

1. → CHUUDAN JUNZUKI
2. → JODAN OI- ZUKI + CHUDAN GYAKU ZUKI (ZKD)
3. → SANBON RENZUKI
3. ← AGE UKE + SOTO UKE (avec le même bras)+ GYAKUZUKI
4. →UCHIUKE + KIZAMIZUKI + GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI)
5. ← SHUTO UKE + KIZAMI MAEGERI + NUKITE (KOKUTSU DACHI ZENKUTSU)
6. ○→ MAE GERI + MAE GERI (SUR PLACE+ EN AVANÇANT) (ZKD)
7. ○ YOKOGERI KEAGE + YOKOGERI KEKOMI (KIBA DACHI) (des deux côtés)
8. → YOKOGERI KEKOMI (ZENKUTSUDACHI)
9. → MAWASHIGERI – YOKO URAKEN UCHI + CHUDAN GYAKU ZUKI
10. ← →→ AGE UKE (step back), MAWASHIGERI, YOKO URAKENUCHI, CHUDAN JUNZUKI (step in)

[KATA] TOKUI KATA

[KUMITE] JIYU KUMITE

SANDAN

[KIHON] IDO KIHON JIYU NI KAMAE

1. → JODAN KIZAMI ZUKI + JODAN JUNZUKI, CHUDAN GYAKUZUKI (free Kamae)
2. ← JODAN AGE UKE + CHUDAN SOTO UKE (avec le même bras) + GYAKUZUKI
3. → CHUDAN UCHIUKE + KIZAMI ZUKI + GYAKU ZUKI (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI)
4. ← SHUTO UKE + KIZAMI MAEGERI+NUKITE (KOKUTSU DACHI to ZENKUTSU DACHI)
- 5.→ MAEGERI+GYAKUZUKI / YOKOGERI KEKOMI+ GYAKUZUKI /MAWASHIGERI+GYAKUZUKI
6. → USHIRO GERI
7. ○ SAN PO GERI : MAEGERI + YOKEO GERI KEKOMI + USHIRO GERI (3*5* A DROITE ET GAUCHE)

* (SELON DEMANDE DE L'EXAMNINATEUR)

[KATA] TOKUI KATA

[KUMITE] JIYU KUMITE

YONDAN

[KIHON] IDO KIHON JIYU NI KAMAE

1. → KIZAMI ZUKI + SANBON RENZUKI
2. ← AGEUKE- SOTOUKE (with same arm) + GYAKUZUKI
3. → CHUUDAN UCHIUKE + KIZAMIZUKI + GYAKUZUKI (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI)
4. ← SHUTO UKE + KIZAMI MAEGERI + NUKITE* (KOKUTSU DACHI, ZENKUTSU DACHI*)
5. → MAEGERI + JUNZUKI + GYAKU ZUKI
6. → KIZAMI MAWASHI GERI + YOKO GERI KEKOMI + GYAKUZUKI
9. ○ *SAMPOGERI*: MAEGERI + YOKOGERI KEKOMI + USHIROGERI (ZENKUTSU DACHI) (même jambe et des deux côtés)

[KATA] TOKUI KATA

+ from HEIAN SHODAN to TEKKI NIDAN specified by examiner

[KUMITE] JIYU KUMITE

ANNEXES

TABLEAU DES COULEURS DE CEINTURES & CORRESPONDANCE KYU

Kyu	Enfants (moins de 10 ans)			Adultes et jeunes > 10ans		
	Couleur de ceinture	Kata kumité	attente	Couleur de ceinture	Kata kumité	attente
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	H1 G5K	3 MOIS
7° kyu	VERTE	H2 G5K				
Kari 6 6°kyu	VERTE	H3 K.I.K	5 MOIS	VERTE 6° kyu	H2 K.I.K	5 MOIS
Kari 5 5°kyu	BLEUE	H4 K.I.K	6 MOIS	BLEUE 5° kyu	H3 K.I.K	6 MOIS
Kari 4 4°kyu	BLEUE	H5 K.I.K	6 MOIS	BLEUE 4° kyu	H4 K.I.K	6 MOIS
Kari3 3°kyu	MARRON	TK1 KIK *	6 MOIS	MARRON	H5 KIK*	6 MOIS
Kari 2 2°kyu	MARRON	BD JIK*	8 MOIS	MARRON	TK1 JIK*	8 MOIS
Kari 1 1°kyu	MARRON	KD J.I.K	10 MOIS	MARRON	BD 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 kyus 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

Perfectionnement des points 8^e kyu

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 NIDAN

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

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 SANDAN

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

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 kyu 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 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 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

HEIAN GODAN

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

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

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

Au choix dans la liste mentionnée - Maîtrise du kata sélectionné par le candidat

KUMITE

JYU IPPON KUMITE