



EXIGENCES TECHNIQUES POUR LES EXAMENS DE KYU

ET CONSIDÉRATIONS GÉNÉRALES À L'USAGE DES EXAMINATEURS

9 à 8 Kyu

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner OI-ZUKI CHUDAN en avançant AGE-UKE JODAN en reculant SOTO-UDE-UKE CHUDAN en avançant GEDAN-BARAI en reculant MAE-GERI CHUDAN en avançant	<ul style="list-style-type: none">• La position importante est le ZENKUTSU DACHI. Le genou de la jambe avant doit être fléchi dans le bon angle et l'on pousse avec la jambe arrière.• Posture, avoir le dos droit.• Regarder droit devant soi.• Connaître les blocages de base et être capable de les faire correctement tout en ayant les hanches à 45°.
KATA	
HEIAN SHODAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 9 et 17	<ul style="list-style-type: none">• Observer les mêmes points que pour les techniques de base.• Exécuter le kata sans erreurs.• Si l'élève se trompe, on peut lui donner l'occasion de se reprendre ou le questionner sur l'erreur qu'il a commise.
KUMITE	
SAMBON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (avec compte)	<ul style="list-style-type: none">• Vérifier la distance entre les partenaires.• Faire les blocages ou parades appropriées à l'attaque. À la dernière attaque, faire suivre la parade d'une contre-attaque.• Bien regarder l'adversaire.

8 à 7 Kyu

KIHON	Points à observer
<p> OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner OI-ZUKI CHUDAN en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner SHUTO-UKE en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN ou JODAN en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés) </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Déplacements souples sans faire de bruits. • Parades et contre-attaques avec la rotation des hanches. La puissance n'est pas nécessaire à ce niveau, mais un bon synchronisme des bras et des hanches est de rigueur. • Respiration normale. • Les MAE-GERI doivent être fouettés en souplesse, sans bouger le genou de haut en bas lors du mouvement. • Ne point tenir compte des YOKO-GERI pour accréditer ou non le grade postulé.
KATA	
<p> HEIAN NIDAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 11 et 26 </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Le KATA doit être exécuté sans erreur. • Une reprise est accordée en cas d'erreur. • Les positions KOKUTSU DACHI et ZENKUTSU DACHI doivent être démarquées l'une de l'autre. • Les blocages ainsi que les attaques doivent être précis. • Avoir de bons mouvements de hanches et un bon synchronisme dans les enchaînements • Démontrer un bon Gyaku Hanmi • Regarder droit devant soi.
KUMITE	
<p> SAMBON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (sans compte) </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la distance entre les partenaires. • Vérifier la précision des attaques. • Faire le blocage approprié. • Vérifier l'action-réaction lors de la dernière attaque ainsi que le temps avant l'exécution de la contre-attaque. • Regarder l'adversaire. • Vérifier le degré de concentration. • Vérifier l'esprit de combativité.

7 à 6 Kyu

KIHON	Points à observer
<p> OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner OI-ZUKI CHUDAN en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant GEDAN-BARAI / GYAKU-ZUKI en avançant SHUTO-UKE en reculant SHUTO-UKE en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés) </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les positions doivent être plus solides qu'antérieurement. • ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI et KIBA DACHI doivent être assimilés. • Plus de précision et de découpage dans les parades et mieux synchronisées. • Regarder droit devant soi. • Meilleure concentration. • Plus de détermination. • MAE-GERI fouetté. Conserver un bon équilibre sans incliner le tronc. • YOKO-GERI KEKOMI doit être contracté (1 seconde). • Attention spéciale sur le déplacement en KIBA DACHI.
KATA	
<p> HEIAN SANDAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 10 et 20 </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les positions ZENKUTSU DACHI, KOKUTSU DACHI et KIBA DACHI doivent être plus solides et découpées. • Surveiller l'équilibre; le bassin doit demeurer à la même hauteur. • Bonne concentration. • Chaque déplacement doit être exécuté avec plus de KIME. • L'exécutant doit revenir à son point de départ. • Les URAKEN doivent se faire sans lever les hanches. • Les blocages doivent se faire en gardant le dos droit.
KUMITE	
<p> IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (les deux côtés sans compte) </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la distance entre les partenaires. • Vérifier la réaction ainsi que le degré de détermination lors de la contre-attaque. • Les attaques doivent être faites avec vigueur. • Les attaques doivent être précises. • Annoncer le niveau de l'attaque. • Surveiller le déplacement ainsi que la finition du mouvement (équilibre). • Avoir une bonne concentration.

6 à 5 Kyu

KIHON	Points à observer
<p> OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / NUKITE (zenkutsu-dachi) en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN / tourner MAWASHI-GERI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés) </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Les positions de base doivent être bien assimilées. • Les déplacements doivent être plus rapides. • Avoir un bon contrôle de la respiration. • Les mouvements des hanches et de frappe doivent être bien synchronisés. • Avoir une bonne coordination des bras et des jambes. • Les changements de position doivent être bien exécutés et sans précipitation. • Les blocages doivent être bien découpés et avoir du KIME. • Bon équilibre et détermination. • Les KEAGE doivent être fouettés et les KEKOMI bien chassés. • Faire suivre le MAWASHI-GERI à partir du mouvement des hanches. • Garder un bon équilibre lors de KERI WAZA. • Bonne contraction sur le GYAKU-ZUKI.
KATA	
<p> HEIAN YONDAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 13 et 25 </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Surveiller la position du bassin. • Bien synchroniser les bras et les pieds. • Garder un bon équilibre. • Bien maîtriser les mouvements lents et rapides. • L'exécutant doit revenir à son point de départ. • Regarder dans la bonne direction. • Avoir de la détermination. • Avoir un esprit combatif (ZANSHIN).
KUMITE	
<p> IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN et MAE-GERI (les deux côtés sans compte) </p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir de la vitesse, de la précision et de la distance. • Développer le TAI SABAKI. • Avoir de bonnes contre-attaques. • Avoir l'esprit combatif (ZANSHIN).

5 à 4 Kyu

KIHON	Points à observer
OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / NUKITE en avançant SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI en reculant MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner REN-GERI JODAN et CHUDAN en avançant / tourner MAWASHI-GERI en avançant / tourner MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir de la vitesse, de la solidité et de la précision dans les déplacements. • Contraction à la fin de chaque technique. • Bonne concentration. • Bon synchronisme dans les enchaînements. • Regarder droit devant soi. • Bon travail des hanches. • Avoir un bon équilibre. • Déplacements toujours à la même hauteur. • Temps de contraction plus court. • Dégager l'esprit de combat (ZANSHIN) • Contrôler sa respiration. • Être dynamique.
KATA	
HEIAN GODAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 12 et 19	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir des positions solides. • Ne pas bouger le genou arrière lors du 2ième et 5ième mouvement (GYAKU -ZUKI). • Bien contrôler les mouvements lents. • Bon KIME. • Bonne concentration. • Dégager un esprit combattif (ZANSHIN).
KUMITE	
IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN MAE-GERI et YOKO-GERI-KEKOMI (les deux côtés sans compte)	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir les mêmes habilités que dans les KIHON et le KATA. • Meilleur TAI SABAKI. • Dans les contre-attaques, bonne présence d'esprit (ZANSHIN).

4 à 3 Kyu

KIHON	Points à observer
<p>OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / NUKITE (zenkutsu-dachi) en avançant / tourner SOTO-UDE-UKE / EMPI en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner MAE-GERI JODAN en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner KIZAMI-MAE-GERI / MAE-GERI (niveau libre) en avançant / tourner MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier l'application de la puissance dans les techniques. • Vérifier le temps de contraction de chaque technique. • Vérifier l'équilibre dans l'ensemble des techniques. • Bon synchronisme dans les enchaînements. • Regarder droit devant soi. • Bon travail des hanches. • Avoir un bon équilibre. • Déplacements toujours à la même hauteur. • Temps de contraction plus court. • Dégager l'esprit de combat (ZANSHIN). • Contrôler sa respiration. • Être dynamique.
KATA	
<p>TEKKI SHODAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 15 et 29</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Avoir un bon synchronisme dans les déplacements latéraux. • La position KIBA DACHI doit être plus solide. • Les techniques doivent être courtes et avoir un bon KIME. • Lors des déplacements, les hanches doivent être toujours à la même hauteur. • Les techniques lentes et rapides doivent être bien assimilées. • Les épaules demeurent à la même hauteur. • Dégager un esprit combatif (ZANSHIN).
KUMITE	
<p>IPPON KUMITE (sans compte) OI-ZUKI JODAN, OI-ZUKI CHUDAN, MAE-GERI, YOKO GERI KEKOMI ET MAWASHI GERI (meilleur côté)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Démontrer de la puissance et un excellent contrôle. • Exécution de toutes les techniques de base correctement. • Mettre en pratique la notion de distance. • Posséder de la détente et bien réagir. • Dégager un esprit combatif (ZANSHIN). • Avoir un bon contrôle du TAI SABAKI.

3 à 2 Kyu

KIHON	Points à observer
<p>OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON-ZUKI en avançant AGE-UKE / KIZAMI-GERI/ GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / EMPI / URAKEN en avançant UCHI-UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / GYAKU-ZUKI en position KOKUTSU DACHI en avançant SHUTO-UKE (kokutsu-dachi) / KIZAMI-GERI / NUKITE (zenkutsu-dachi) en reculant REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner KIZAMI-GERI / MAE-GERI CHUDAN et OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés) MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEAGE de côté MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Amplitude des mouvements dans les enchaînements. • Conserver un bon équilibre. • Avoir une forme correcte dans les mouvements. • Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques. • Dégager un esprit martial et un bon ZANSHIN.
KATA	
<p>BASSAI-DAI Durée: 60 secondes Mouvements importants: 1 et 19 et 42</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la forme correcte de chaque technique. • Dégager un esprit combatif. • Vérifier l'application de la puissance dans chaque technique. • Vérifier l'harmonie ainsi que la compréhension ou la relation entre les diverses techniques. • Avoir un bon ZANSHIN à la fin du KATA.
KUMITE	
<p>JIYU-IPPON KUMITE sans compter OI-ZUKI JODAN et CHUDAN et MAE-GERI (les deux côtés)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la mise en application de chaque technique. • Avoir un bon synchronisme de bons déplacements et de la mobilité. • Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires. • Avoir une meilleure exécution des mouvements. • Vérifier la forme des techniques. • Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (SEN NO SEN) qu'à la défensive (GO NO SEN).

2 à 1er Kyu

KIHON	Points à observer
<p>OI-ZUKI CHUDAN en avançant / tourner SAMBON ZUKI en avançant AGE-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en reculant SOTO-UDE-UKE / EMPI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant UCHI-UDE-UKE / KIZAMI-ZUKI / GYAKU-ZUKI en reculant SHUTO-UKE / KIZAMI-GERI / GYAKU-ZUKI en position kokutsu-dachi en avançant / tourner REN-GERI CHUDAN et JODAN en avançant / tourner REN-GERI JODAN et CHUDAN en avançant / tourner KIZAMI -MAE-GERI CHUDAN / MAE-GERI CHUDAN et OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner MAWASHI-GERI / URAKEN / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés) MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEAGE de côté MAE-GERI de face / YOKO-GERI-KEKOMI de côté</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Vérifier chaque déplacement du corps et chaque technique pour une application correcte et efficace. • Rechercher aussi une transition harmonieuse d'une technique à l'autre. • Amplitude des mouvements dans les enchaînements. • Conserver un bon équilibre. • Avoir une forme correcte dans les mouvements. • Exécution correcte de toutes les techniques de base. • Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques. • Bonne rotation des hanches. • Bon retour dans toutes les techniques de jambes (HIKI-ASHI). • Avoir un bon ZANSHIN.
KATA	
<p>BASSAI-DAI Durée : 60 secondes Mouvements importants : 1 et 19 et 42. Un 2e kata SHITEI KATA (Heian Nidan à Tekki Shodan au choix de l'examineur).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la forme correcte des techniques. • Dégager un esprit combatif. • Vérifier l'application de la puissance dans les techniques. • Vérifier l'harmonie ainsi que la compréhension ou la relation entre les diverses techniques. • Avoir un bon ZANSHIN à la fin du KATA.
KUMITE	
<p>JIYU-IPPON KUMITE Sans compte OI-ZUKI JODAN et CHUDAN, MAE-GERI, YOKO-GERI-KEKOMI et MAWASHI-GERI (meilleur côté) JIYU KUMITE (1 minute)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Vérifier la mise en application de chaque technique. • Avoir un bon synchronisme, de bons déplacements et de la mobilité. • Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires. • Avoir une bonne exécution des mouvements. • Vérifier la forme des techniques. • Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (SEN NO SEN) qu'à la défensive (GO NO SEN).