



Programme d'examens

Du 9^e kyu au 1^{er} kyu



Dōjō Kun

Les 5 règles d'or du dōjō

Hitotsu Jinkaku Kansei Ni Tsutomuru Koto.

一、人格完成に努むること

En premier lieu, faire preuve d'un bon **caractère** et d'une **bonne attitude**.

* * *

Hitotsu Makoto no Michi-mamoru Koto.

一、誠の道を守ること

En premier lieu, faire preuve d'**humilité** et d'**honnêteté**.

* * *

Hitotsu Doryoki No Seishin-Yashinau Koto.

一、努力の精神を養うこと

En premier lieu, faire preuve d'**intensité** et de **persévérance**.

* * *

Hitotsu Reigi-Omonzuru Koto.

一、礼儀を重んずること

En premier lieu, faire preuve de **respect** et de **loyauté**.

* * *

Hitotsu Kekki No Yu-Imashimuru Koto.

一、血気の勇を戒むること

En premier lieu, **éviter les situations violentes** et les confrontations.

Pourquoi des passages de grades ?

La pratique du karaté est bien plus de la répétition de mouvements ou des épreuves physiques. Elle repose sur des valeurs profondes, une discipline rigoureuse et une recherche constante de l'amélioration personnelle.

Au sein de cette progression se trouvent les passages de grades, des épreuves codifiées qui jalonnent les différentes étapes du parcours du karatéka dans le voyage vers l'excellence.

Motivation

La perspective des passages de grades motive les karatékas à s'entraîner régulièrement en fonction d'objectifs clairs.

Cette structure graduelle encourage la poursuite de l'excellence et l'aspiration constante à atteindre le niveau suivant.

Objectifs clairs et étapes de progrès

Chaque grade, chaque ceinture représente un niveau spécifique de maîtrise, offrant ainsi une reconnaissance visible des progrès réalisés par le pratiquant.

Les passages de grades servent donc à mesurer objectivement les compétences techniques et la compréhension des principes fondamentaux acquis et développés par le pratiquant.

Célébration des progrès personnels et rite de passage

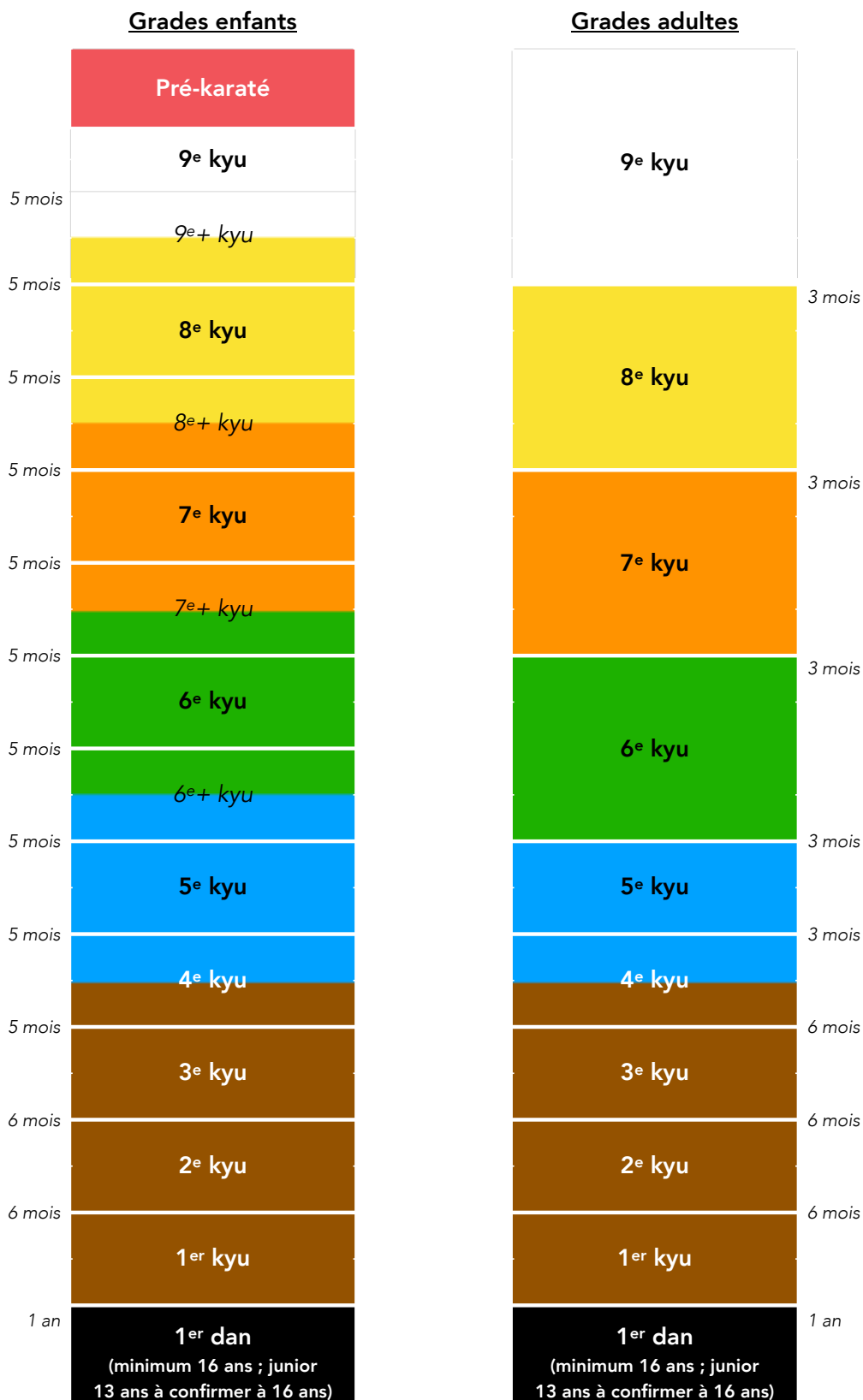
Les passages de grades sont en conséquence une occasion de célébrer les progrès personnels du karatéka. Chaque ceinture obtenue représente un accomplissement individuel, renforçant la confiance en soi et la motivation pour continuer à évoluer sur la voie du karaté.

Une évaluation multiple

L'évaluation pour atteindre un nouveau grade tient compte de la performance technique, ainsi que de la discipline, l'engagement, l'attitude du karatéka et ses connaissances.

Ainsi, les passages de grades favorisent le développement d'une attitude de respect, d'une rigueur et de la persévérance.

Grades, couleurs de ceinture et délais minimaux



Les katas shōtōkan

« Recherchez la perfection en kata ; le combat réel est une autre affaire. »

Gichin Funakoshi, « Les 20 préceptes directeurs du karaté-do »

« Respectez la forme des katas,
ne cherchez pas à en travailler l'esthétique. »

Anko Itosu

Kata : épaules.

Les *katas* présentent un répertoire de techniques dont l'étudiant doit trouver les *bunkai* pour ensuite tenter de les utiliser lors du kumité. L'étude des katas vise à travailler le renforcement physique, la respiration, la vitalité, l'introspection et le *ki*.

Embusen : chemin du kata

Bunkai : interprétation, application

Dai : grand, long

Shō : petit, court

Shitei kata : kata imposé

Tokui kata : kata favori

KATAS D'APPRENTISSAGE

Taikyoku Shodan

Taikyoku Nidan

Taikyoku Sandan

KATAS DE BASE

Heian : paix et tranquillité.

La série des katas *Heian* contient la plupart des mouvements de base du karaté shōtōkan.

8^e kyu **Heian Shodan**

7^e kyu **Heian Nidan**

6^e kyu **Heian Sandan**

5^e kyu **Heian Yodan**

4^e kyu **Heian Godan**

KATAS SUPÉRIEURS

Katas historiques hérités du karaté okinawaien, souvent eux-mêmes issus de katas (*tao*) d'origine chinoise.

3^e kyu **Tekki Shodan** « Monter à cheval »

2^e kyu **Bassai Dai** « Traverser la forteresse »

1^{er} kyu **Jion** (référence à un temple)

1^{er} dan **Kanku Dai** « Regarder le ciel »
Empi « le vol de l'hirondelle »

2^e dan **Bassai Shō**
Kanku Shō
Tekki Nidan

3^e dan **Gankaku** « la grue sur le rocher »
Nijūshiho « 24 pas »
Sōchin « la force tranquille »
Unsū « Main en nuage »

4^e dan **Tekki Sandan**
Jiin « Amour du Bouddha »
Jitte « 10 mains »
Gojūshiho Shō « 54 pas »
Hangetsu « Demi-lune »

5^e dan **Meikyō** « Polir le miroir »
Chinte « La main secrète »
Wankan « La couronne du roi »
Gojūshiho Dai

Lire les exercices

Sémantique

La lecture se fait de droite à gauche. Les déplacements sont indiqués relativement au karatéka, comme si le combattant avançait le long de la ligne de texte.

Grammaire :



[Symbole de déplacement] **position** {bras/jambe}

Exemple d'exercices simples :

Avancer *guyaku-zuki en zenkutsu-dachi* = → **zkd** {guyaku-zuki}

Reculer *age-uke et gyaku-zuki en zenkutsu-dachi* = ← **zkd** {age-uke + chudan gyaku-zuki}

ABRÉVIATIONS

RÔLES

- ♠ **tori** ; attaquant
- ♠ **uke** : défendant

DÉPLACEMENTS

- ↙↘↗↖↠↡↢↣ ← Sens de déplacement
- ◎ Sur place
- ↔ Déplacement avant ou arrière
- ↗ Vers l'avant, puis en arrière
- ↖ Vers l'arrière, puis en avant
- ↗ Yori-ashi vers l'avant
- ↖ Yori-ashi vers l'arrière
- ↗ Tsugi-ashi vers l'avant
- ↖ Tsugi-ashi vers l'arrière
- ↪ Mawate
- ↻ Avancer un pas avec une rotation
- ↻ Reculer un pas avec une rotation
- ↕ Saut

ORIENTATIONS

- # Même côté, même bras/jambe
- .mae** Mae (avant ; devant ; de face)
- .ush** Ushiro (arrière ; derrière ; de dos)
- .mig** Migi (gauche ; à gauche)
- .hid** Hidari (droite ; à droite)

POSITIONS

- dachi** Dachi (position non définie)
- zkd** Zenkutsu-dachi
- kkd** Kokutsu-dachi
- kbd** Kiba-dachi
- nad** Neko-ashi-dachi
- fod** Fudo-dashi

Pour les autres expressions, se référer au lexique.



KIHON

KIHON DE BASE

- #1 5x → **zenkutsu-dachi** {oi-zuki jodan}
5x ← **zenkutsu-dachi** {age-uke}
- #2 5x → **zenkutsu-dachi** {oi-zuki chudan}
5x ← **zenkutsu-dachi** {soto-uke}
- #3 5x → **kiba-dachi** {mains sur les hanches} | ↔
5x → **kiba-dachi** {mains sur les hanches}
- #4 5x → **zenkutsu-dachi** {gedan-barai} | ↔
5x → Avancer zenkutsu dachi {mae-geri}
- #5 5x → **zenkutsu-dachi** {uchi-uke} | yame
reculer au point de départ.
- #6 5x → **kokutsu-dachi** {shuto-uke}
5x ← **kokutsu-dachi** {shuto-uke}

KATA

Shitei kata : Heian Shodan

Tokui kata : -

Bunkai : -

8^e kyu - jaune



KUMITÉ

KIHON KUMITÉ

Gohon kumité

- ♠ 5x → **zenkutsu-dachi** {jodan Oi-zuki}
- ♦ 5x ← **zenkutsu-dachi** {age-uke}
- ♠ 5x → **zenkutsu-dachi** {chudan Oi-zuki}
- ♦ 5x ← **zenkutsu-dachi** {soto-uke}

KIHON IPPON KUMITÉ

Pas de kihon ippon kumité à présenter

JU KUMITÉ

Promo kumité

8^e kyu - jaune



KIHON

KIHON DE BASE

Départ hidari

- #1 5x → **zkd** {oi-zuki jodan}
5x ← **zkd** {age-uke + chudan gyaku-zuki}
- #2 5x → **zkd** {soto-uke + chudan gyaku-zuki}
5x ← **zkd** {uchi-uke + chudan gyaku-zuki}
- #3 5x → **kbd** {chudan yoko-geri kekomi} | ↩
5x → **kbd** {chudan yoko-geri kekomi}

Départ migi

- #4 5x → **zkd** {gedan-barai # jodan uraken}
5x ← **kkd** {shuto-uke # osae uke} © **zkd.mae** {chudan gyaku-nukite}
- #5 5x → **zkd** {chudan mae-geri # jodan jun-zuki} | ↩
5x → **zkd** {jodan mawashi-geri}

KATA

ENFANTS

Shitei kata : Heian Nidan

JUNIORS/ADULTES

Shitei kata : Heian Nidan + Heian Shodan

Tokui kata : -

Bunkai : -



KUMITÉ

KIHON KUMITÉ

Gohon kumité

- ♠ 5x → **zkd** {chudan mae-geri}
- ♦ 5x ← **zkd** {gedan barai}

Sanbon kumité

- ♠ 2x → **zkd** {jodan oi-zuki → chudan oi-zuki → chudan mae-geri}
- ♦ 2x ← **zkd** {← age-uke ← soto-uke ← gedan barai}

JU KUMITÉ

Jiyu ippon kumité

♠ Tori

- **zkd** {jodan oi-zuki}
- **zkd** {shudan oi-zuki}
- **zkd** {shudan mae-geri}

♦ Uke

- ← **dachi** {uke + atemi}
- ← **dachi** {uke + atemi}
- ← **dachi** {uke + atemi}

7^e kyu - orange



KIHON

KIHON DE BASE

- #1 5x → **kbd** {chudan yoko-geri kekomi} | ↔
5x → **kbd** {chudan yoko-geri kekomi}
- #2 5x → **kbd** {chudan yoko-geri keage} | ↔
5x → **kbd** {chudan yoko-geri keage}
- #3 5x → **zkd** {mae-geri # jun-zuki}
5x ← **kkd** {shuto-uke # osae uke} © **zkd.mae** {chudan gyaku-nukite}
- #4 x5 → **zkd** {jodan mawashi-geri} | ↔
x5 → **zkd** {chudan mawashi-geri}

KIHON SPÉCIFIQUE

Le carré (hidari & migi)

- #1 → **zkd** {age-uke + chudan gyaku-zuki} → **zkd** {sanbon zuki}
- #2 → **zkd** {soto-uke + chudan gyaku-zuki} → **zkd** {sanbon zuki}
- #3 → **zkd** {uchi-uke + chudan gyaku-zuki} → **zkd** {sanbon zuki}
- #4 → **zkd** {gedan-barai # uraken uchi} → **zkd** {sanbon zuki}
- #5 → **kkd** {shuto-uke} → **zkd** {sanbon zuki}

KATA

Shitei kata : Heian Sandan

Tokui kata : au choix du candidat

Bunkai : -

6^e kyu - verte



KUMITÉ

KIHON KUMITÉ

Enfant : Sanbon kumité

- ♠ 2x → **zkd** {jodan oi-zuki → chudan oi-zuki → chudan mae-geri}
- ♦ 2x ← **zkd** {← age-uke ← soto-uke ← gedan barai}

KIHON IPPON KUMITÉ

♠ Tori

- **zkd** {jodan oi-zuki}
- **zkd** {shudan Oi-zuki}
- **zkd** {mae-geri shudan}
- **zkd** {shudan yoko-geri}

♦ Uke

- ← **dachi** {uke + atemi waza}
- ← **dachi** {uke + atemi waza}
- ← **dachi** {uke + atemi waza}
- ← **dachi** {uke + atemiwaza}

JU KUMITÉ

4x15

6^e kyu - verte



KIHON

KIHON DE BASE

- #1 5x → **zkd** {mae-geri # jodan jun-zuki + gyaku-zuki}
5x ← **zkd** {morote-uke}
- #2 5x → **kbd** {chudan yoko-geri kekomi} | ↩
5x → **kbd** {chudan yoko-geri keage}
- #3 5x → **zkd** {jodan mawashi-geri} | ↩
5x → **zkd** {chudan mawashi-geri}

KIHON SPÉCIFIQUE

Le carré (hidari & migi)

- #1 → **zkd** {age-uke # gedan barai + chudan gyaku-zuki} → **zkd** {sanbon zuki}
- #2 → **zkd** {soto-uke # uraken + chudan gyaku-zuki} → **zkd** {sanbon zuki}
- #3 → **zkd** {uchi-uke # jodan gisami-zuki + chudan gyaku-zuki} → **zkd** {sanbon zuki}
- #4 → **zkd** {gedan-barai # jodan uraken uchi} → **zkd** {sanbon zuki}
- #5 → **kkd** {shuto-uke + osae-uke} - **zkd** {gyaku-nukite} → **zkd** {sanbon zuki}

KATA

Shitei kata : Heian Yodan

Tokui kata : à choix du candidat

Juniors et adultes : 1 bunkai du tokui kata.



KUMITÉ

KIHON KUMITÉ

Kihon Ippon Kumité

♠ Tori

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}

→ **zkd** {chudan yoko-geri}

→ **zkd** {jodan mawashi-geri}

♦ Uke

Série SKU

Série SKU

← **zkd** {gedan-barai # jodan uraken uchi}

↔ **zkd** {gayku-ura-zuki}

← **kkd** {morote-uke} + **zkd** {jodan gisami-zuki
jodan gisami mawashi-geri # jodan gisami-ura-
mawashi-geri}

← **kkd** {jōdan tate-uke + ude soete # gisami yoko-
geri} + **kbd** {yoko empi}

JU KUMITÉ

4x15

5^e kyu - bleue 1



KIHON

KIHON DE BASE

- #1 5x → **zkd** {sanbon zuki} | ↔
5x → **zkd** {chudan mae-geri # jun-zuki + guyako-zuki}
- #2 5x → **zkd** {chudan yoko-geri kekomi # uraken uchi + guyaku-zuki} | ↔
5x → **zkd** {jodan ura mawashi-geri}
- #3 5x → **zkd** {jodan mawashi-geri + chudan guyako-zuki + jodan uraken-uchi} | ↔
5x → **zkd** {chudan uchiro-geri}

KIHON SPÉCIFIQUE

Pour chaque série : à 45°, avancer, avancer & reculer.

- #1 ↔ **zkd** {kumité # gedan-barai + chudan gyaku-zuki}
- #2 ↔ **zkd** {soto-uke} # **kbd** {yoko empi # urken-uchi} © **zkd** {chudan gyaku-zuki}
- #3 ↔ **zkd** {uchi-uke # jodan gisami-zuki + chudan gyaku-zuki}
- #4 ↔ **zkd** {gedan-barai # jodan uraken uchi # gyaku-zuki}
- #5 ↔ **kkd** {shuto-uke + osae-uke} - **zkd** {gyaku-nukite}

KATA

Shitei kata : Heian Godan

Tokui kata : à choix du candidat

Juniors et adultes : 1 bunkai du tokui kata.



KUMITÉ

KIHON KUMITÉ

Kihon Ippon Kumité

♠ Tori

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}

→ **zkd** {chudan yoko-geri}

→ **zkd** {jodan mawashi-geri}

→ **zkd** {chudan uchiro-geri}

♦ Uke

Série SKU

Série SKU

Série SKU

Série SKU

Série SKU

Série SKU

JU KUMITÉ

Jiyu ippon kumité

♠ Tori

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}

♦ Uke

↔ **dachi** {uke + atemi}

↔ **dachi** {uke + atemi}

↔ **dachi** {uke + atemi}

Jiyu kumité

Combat sans interruption pendant 60 seconde.



KIHON

KIHON DE BASE

À gauche comme à droite, les séries s'exécutent *shomen*.

- #1 → **zkd** {sanbon zuki}
← **zkd** {age-uke # gedan-barai + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {mae-geri # jodan jun-zuki + chudan gyaku-zuki}
- #2 → **zkd** {sanbon zuki}
← **zkd** {uchi-uke # jodan gisami-zuki + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan yoko-geri # jodan uraken-uchi + chudan gyaku-zuki}
- #3 → **zkd** {sanbon zuki}
← **zkd** {soto-uke} # **kbd** {yoko empi uchi # jodan uraken-uchi}
◎ **zkd** {gyaku-zuki}
→ **zkd** {jodan mawashi-geri + chudan gyaku-zuki + uraken-uchi}
- #4 → **zkd** {sanbon zuki}
← **zkd** {gedan-barai- uraken - gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan uchiro-geri # ura-mawashi-shuto-uchi + gyaku-zuki}
- #5 → **zkd** {sanbon zuki}
← **kkd** {shuto-uke + osae-uke} ◎ **zkd** {gyaku-nukite}
→ **zkd** {jodan ura-mawashi-geri + jodan gyaku-mawashi-shuto-uchi}

KATA

Shitei kata : Tekki Shodan

Tokui kata : 1 kata shōtōkan au choix du candidat (jusqu'au grade actuel)

Bunkai : Présentation de 2 bunkai du tokui kata



KUMITÉ

KIHON KUMITÉ

Kihon Ippon Kumité

Les combattants exécutent toutes les séries de la SKU à gauche comme à droite. De la même manière, ils exécutent ensuite leurs séries personnelles.

♠ Tori

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}

→ **zkd** {chudan yoko-geri}

→ **zkd** {jodan mawashi-geri}

→ **zkd** {chudan uchiro-geri}

♦ Uke

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Séries personnelles niveau 1 : blocages et contre-attaques simples. Rester sur le contre, reprise distance avec gedan-barai (déplacement libre).

JU KUMITÉ

Jiyu ippon kumité

Chaque assaut se fait avec des techniques différentes, mais doit être exécuté à gauche comme à droite, à l'identique.

Annonce : ♠ Tori exécute de la technique sur ♦ Uke qui reste immobile.

♠ Tori

3x → **dachi** {te waza}

3x → **dachi** {geri waza}

♦ Uke

↔ **dachi** {uke + atemi}

↔ **dachi** {uke + atemi}

Jiyu kumité

Combat sans interruption pendant 60 seconde.

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES PHYSIQUES)

Les *mawashi-geri* sont exécutés au niveau *chudan*. *Fumikomi* à la place de *ushiro-geri*. *Hiza-geri* à la place de *ura mawashi-geri*.

3^e kyu - marron 1



3^e kyu - Séries personnelles

3^E KYU - KIHON IPPON KUMITÉ PERSONNEL

Niveau 1 : Blocages et contre-attaques simples. Rester sur le contre, reprise distance avec *gedan-barai* (déplacement libre).

♠ **Tori**

♠ **Uke**

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}



→ **zkd** {chudan yoko-geri}

→ **zkd** {jodan mawashi-geri}

→ **zkd** {chudan uchiro-geri}

3^e kyu - Séries personnelles

KIHON

KIHON DE BASE

À gauche comme à droite, les séries s'exécutent en diagonale (45°).

- #1 ← **zkd** {age-uke # gedan-barai + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {mae-geri # jodan jun-zuki + chudan gyaku-zuki}
← **zkd** {age-uke # gedan-barai + chudan gyaku-zuki}
- #2 ← **zkd** {uchi-uke + gisami-zuki + gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan yoko-geri # uraken-uchi + chudan gyaku-zuki}
← **zkd** {uchi-uke + gisami-zuki + gyaku-zuki}
- #3 ← **zkd** {soto-uke} - **kbd** {yoko empi uchi + uraken} - **zkd** {gyaku-zuki}
→ **zkd** {jodan mawashi-geri + chudan gyaku-zuki + uraken-uchi}
← **zkd** {soto-uke} - **kbd** {yoko empi uchi + uraken} - **zkd** {gyaku-zuki}
- #4 ← **zkd** {gedan-barai- uraken - gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan uchiro-geri # ura-mawashi-shuto-uchi + gyaku-zuki}
← **zkd** {gedan-barai- uraken - gyaku-zuki}
- #5 ← **kkd** {shuto-uke + osae-uke} - **zkd** {gyaku-nukite}
→ **zkd** {jodan ura-mawashi-geri + jodan gyaku-mawashi-shuto-uchi}
← **kkd** {shuto-uke + osae-uke} - **zkd** {gyaku-nukite}

KATA

Shitei kata : Bassai dai

Tokui kata : 1 kata shōtōkan au choix du candidat (jusqu'au grade actuel)

Bunkai : Présentation de 2 bunkai du tokui kata

KUMITÉ

KIHON KUMITÉ

Kihon Ippon Kumité

Les combattants exécutent toutes les séries de la SKU à gauche comme à droite. De la même manière, ils exécutent ensuite leurs séries personnelles.

♠ Tori

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}

→ **zkd** {chudan yoko-geri}

→ **zkd** {jodan mawashi-geri}

→ **zkd** {chudan uchiro-geri}

♦ Uke

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Séries personnelles niveau 2 : Variation des positions et des contre-attaques, utilisation des jambes. Rester sur le contre, reprise distance avec gedan-barai (déplacement libre).

JU KUMITÉ

Jiyu ippon kumité

Chaque assaut se fait avec des techniques différentes, mais doit être exécuté à gauche comme à droite, à l'identique.

Annonce : ♠ Tori exécute de la technique sur ♦ Uke qui reste immobile.

♠ Tori

3x → **dachi** {te waza}

3x → **dachi** {geri waza}

♦ Uke

↔ **dachi** {uke + atemi}

↔ **dachi** {uke + atemi}

Jiyu kumité

Combat sans interruption pendant 60 seconde.

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES PHYSIQUES)

Les *mawashi-geri* sont exécutés au niveau *chudan*. *Fumikomi* à la place de *ushiro-geri*. *Hiza-geri* à la place de *ura mawashi-geri*.



2^e kyu - Séries personnelles

2^E KYU - KIHON IPPON KUMITÉ PERSONNEL

Niveau 2 : Variation des positions et des contre-attaques - utilisation des jambes.
Rester sur le contre, reprise distance avec *gedan barai* (déplacement libre).

♠ **Tori**

♦ **Uke**

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}



→ **zkd** {chudan yoko-geri}

→ **zkd** {jodan mawashi-geri}

→ **zkd** {chudan uchiro-geri}

2^e kyu - Séries personnelles



KIHON

KIHON DE BASE

À gauche comme à droite, les séries s'exécutent en croix, départ en diagonale à 45°.

- #1A ← **zkd** {age-uke # gedan-barai + chudan gyaku-zuki}
→ **zkd** {mae-geri # jodan jun-zuki + chudan gyaku-zuki}
+ 90°
- #1B ← **zkd** {uchi-uke + gisami-zuki + gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan yoko-geri # uraken-uchi + chudan gyaku-zuki}
+ 90°
- #1C ← **zkd** {soto-uke} - **kbd** {yoko empi uchi + uraken} - **zkd** {gyaku-zuki}
→ **zkd** {jodan mawashi-geri + chudan gyaku-zuki + uraken-uchi}
+ 90°
- #1D ← **zkd** {gedan-barai- uraken - gyaku-zuki}
→ **zkd** {chudan uchiro-geri # ura-mawashi-shuto-uchi + gyaku-zuki}
+ 135° (dans l'axe de départ)
- #1E ← **kkd** {shuto-uke + osae uke} - **zkd** {gyaku-nukite}
→ **zkd** {jodan ura-mawashi-geri + jodan gyaku-mawashi-shuto-uchi}

KATA

Shitei kata : Jion

Tokui kata : 1 kata shōtōkan au choix du candidat (jusqu'au grade actuel)

Bunkai : Présentation de 2 bunkai du tokui kata

KUMITÉ

KIHON KUMITÉ

Kihon Ippon Kumité

Les combattants exécutent toutes les séries de la SKU à gauche comme à droite. De la même manière, ils exécutent ensuite leurs séries personnelles.

♠ Tori

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}

→ **zkd** {chudan yoko-geri}

→ **zkd** {jodan mawashi-geri}

→ **zkd** {chudan uchiro-geri}

♦ Uke

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Série SKU | série personnelle

Séries personnelles niveau 3 : Sen no sen - clés - balayages. Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres.

JU KUMITÉ

Jiyu ippon kumité

Chaque assaut se fait avec des techniques différentes, mais doit être exécuté à gauche comme à droite, à l'identique.

Annonce : ♠ Tori exécute de la technique sur ♦ Uke qui reste immobile.

♠ Tori

3x → **dachi** {te waza}

3x → **dachi** {geri waza}

♦ Uke

↔ **dachi** {uke + atemi}

↔ **dachi** {uke + atemi}

Jiyu kumité

Combat sans interruption pendant 60 seconde.

EXAMENS AVEC ADAPTATIONS (ÂGE 50+ ET DISPENSES PHYSIQUES)

Les *mawashi-geri* sont exécutés au niveau *chudan*. *Fumikomi* à la place de *ushiro-geri*. *Hiza-geri* à la place de *ura mawashi-geri*.



1^{er} kyu - Séries personnelles

1^{ER} KYU - KIHON IPPON KUMITÉ PERSONNEL

Niveau 3 : Sen no sen – clés – balayages. Rester sur le contre, reprise distance et déplacement libres.

♠ **Tori**

♦ **Uke**

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}



→ **zkd** {chudan yoko-geri}

→ **zkd** {jodan mawashi-geri}

→ **zkd** {chudan uchiro-geri}

1^{er} kyu - Séries personnelles



KIHON IPPON KUMITÉ SKU

Se référer aux documents officiels de la SKU. Les combattants exécutent toutes les séries à gauche comme à droite.

♠ Tori

→ **zkd** {jodan oi-zuki}

→ **zkd** {shudan oi-zuki}

→ **zkd** {chudan mae-geri}

→ **zkd** {chudan yoko-geri}

→ **zkd** {jodan mawashi-geri}

→ **zkd** {chudan uchiro-geri}

♦ Uke

← **zkd** {age-uke (bonne garde, en ligne) + saisie}
↔ **kbd** {(ramener la jambe avant, pour un changement de garde sur place) soto-uke (sur le coude)}

↔ **kbd** {kagi-zuki}

← **zkd** {uchi-uke + chudan gyaku-zuki (diagonale, int.), te-gatame (contrôle du coude et de l'épaule par la main) + hiza-geri.ush}

← **zkd** {gedan-barai hanmi (diagonale, int.) + chudan ushiro-geri.ush, (directement avec la jambe « arrière » proche de l'adversaire)}
↔ **zkd** {jodan oi-zuki (reposer le ushiro-geri proche du pied d'appui pour un changement de garde sur place)}

← **zkd** {soto-uke (ext.) + chudan gyaku-zuki}
↔ **kbd** {o-soto-gari (pas complet avec rotation intérieure) + saisir l'épaule ou le karaté-gi, puis le bras lors de la chute, avec préparation de la contre-attaque)}

← **kbd** {gedan gyaku-zuki}

← **kbd** {jodan shuto-yama-gamae}

↔ **kbd** {gedan shuto-uchi}

◎ **zkd.mae** {jodan gyaku-mawashi-shuto-uchi}

← **kbd** {soto-barai (diagonale, ext.)}

↔ **kbd** {chudan tetsui-uchi (adapter distance j. avant. et pivot arrière)}

◎ **zkd.ush** {jodan gyaku-zuki}

KIHON IPPON KUMITÉ SKU

Séries 2023

Jodan Oi Tsuki



Age Uke zk-d
(bonne garde, en ligne)



Saisie et ramener la jambe avant



pour un changement de garde sur
place avec Soto Uke kb-d
(au niveau du coude)



Kagi Zuki kb-d
(adapter la distance Yori Ashi)

Chudan Oi Tsuki



Uchi Uke et Chudan Gyaku Zuki
zk-d
(diagonale, int.)



Te Gatame
(contrôle par la main du coude et de
l'épaule)



Hiza Geri

KIHON IPPON KUMITÉ SKU

Séries 2023

Chudan Mae Geri



Gedan Barai Hanmi zc-d
(diagonale, int.)



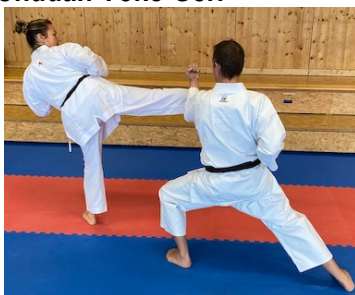
Chudan Ushiro Geri
(directement avec la jambe « arrière » proche de l'adversaire)



Jodan Oi Zuki zc-d
(reposer le Ushiro Geri proche du pied d'appui
avec un changement de garde sur place)



Chudan Yoko Geri



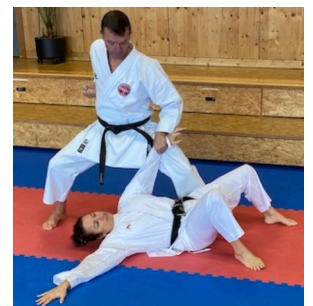
Soto Uke zc-d (ext.)



Chudan Gyaku Zuki zc-d



O-Soto-Gari
(exécuter un pas complet, saisir l'épaule ou le karaté-gi,
puis le bras lors de la chute,
avec préparation de la contre-attaque)



Gedan Gyaku Zuki kb-d

KIHON IPPON KUMITÉ SKU

Séries 2023

Jodan Mawashi Geri



Jodan Shuto Yama Gamae kb-d



Gedan Shuto Uchi kb-d



Jodan Gyaku Mawashi Shuto Uchi zk-d

Chudan Ushiro Geri



Soto Barai kb-d
(diagonale, ext.)



Chudan Tetsui Uchi kb-d
(adapter distance j. avant. et pivot arrière)



Jodan Gyaku Zuki zk-d
(déplacer la jambe arrière)

Lexique

Japonais vers français

Directions

Shomen ou **Mae** : devant, de face

Ushiro : arrière, derrière

Hidari : gauche

Migi : droite

Jodan : partie de la tête, en haut du corps

Chudan : le tronc

Gedan : la partie basse du corps.

DACHI - POSITIONS

Heisoku dachi : debout les pieds l'un contre l'autre.

Musubi dachi : debout, talons joints, pointes des pieds écartées.

Reinoji dachi : debout un pied devant l'autre formant un I.

Teiji dachi : debout, un pied devant l'autre, formant un T.

Heiko dachi : debout pieds écartés et parallèles vers l'avant.

Achiji dachi : Position debout naturelle, pieds pointés vers l'extérieur, écartés de la largeur des hanches.

Uchi hachiji dachi : idem *achiji dachi*, mais les pieds pointés vers l'intérieur.

Zenkutsu dachi : fente avant, 80% de poids sur la jambe avant fléchie, jambe arrière tendue en appui.

Kokutsu dachi : fente arrière, 70% du poids du corps sur la jambe arrière fléchie. Pieds perpendiculaires.

Neko ashi dachi : « position du chat ». Fente arrière, 100% du poids du corps sur la jambe.

Kiba dachi : « position du cavalier ». Jambes écartées latéralement, les pieds parallèles.

Shiko dachi : position du sumotori. Idem *kiba dachi*, mais les pieds ouverts vers l'extérieur.

Fudo dachi : position équilibrée de combat (entre *zenkutsu* et *kokutsu*).

Kosa dachi : position pieds croisés.

Moto dachi : position courte (p. ex. *zenkutsu court*).

Sanchin dachi : « position des 3 centres ».

Hangestu dachi : « position de la demi-lune » (*sanchin dachi* élargi).

Tsuru ashi dachi : debout sur une jambe

UNSOKU - DÉPLACEMENTS

Ayumi-ashi : avancer d'un pas

Hiki-ashi : reculer d'un pas.

Yori-ashi : pas glissé.

Tsugi-ashi : pas chassé.

Okuri-ashi : double pas.

Mawari-ashi : déplacement tournant autour du pied avant.

Ushiro-ashi mawari-ashi : déplacement tournant autour du pied arrière.

UKE WAZA - TECHNIQUES DE DÉFENSE

Gedan barai : défense basse par un mouvement de balayage avec le bras.

Jodan age : défense haute par un mouvement remontant avec le bras.

soto-uke : défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur.

Uchi (ude) uke : défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur.

Shuto-uke : défense avec le tranchant de la main.

Osaе-uke : défense par pression ou immobilisation avec la main.

Haishu-uke : défense avec le dos de la main.

Teisho-uke : défense avec la paume.

Juji-uke ou **kosa-uke** : défense double avec les deux bras croisés.

Kakiwake-uke : défense double en écartant.

Morote-uke : défense double, bras arrière en protection.

Heiko-uke : défense double avec les deux bras parallèles.

Sukui-uke : défense en puisant.

Nagahi-uke : défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras.

Otoshi-uke : défense en frappant avec l'avant bras vers le bas.

Koken-uke : défense avec le poignet.

Ude-soete : 1^{ère} défense de Heian nidan.

ZUKI WAZA - ATTAQUES DE POING

Choku-zuki : coup de poing fondamental

Gyaku-zuki : coup de poing avec le bras inverse à la jambe avancée

Oi-zuki ou **jun-zuki** : coup de poing en poursuite avec un pas

Maete-zuki : coup de poing avec le poing avant

Kizami-zuki : coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste

Nagashi-zuki : coup de poing avec le poing avant en esquivant

Tate-zuki : coup de poing avec le poing vertical

Ura-zuki : coup de poing paume tournée vers le haut

Kagi-zuki : coup de poing en crochet

Mawashi-zuki ou **furi-zuki** : coup de poing circulaire

Yama-zuki : coup de poing double simultanément jodan et gedan

Morote-zuki : coup de poing double au même niveau

Nukite : attaque directe en pique de main

Age-zuki : coup de poing remontant

UCHI WAZA - PERCUSSIONS

Uraken-uchi : attaque circulaire avec le dos du poing

Shuto-uchi : attaque circulaire avec le tranchant de la main

Tetsui-uchi : attaque circulaire avec la main en marteau, avec l'éminence hypothénar

Enpi-uchi ou **Hiji-uchi** : attaque avec le coude

Haito-uchi : attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)

Teisho-uchi : attaque avec la paume

Koken-uchi : attaque avec le dessus du poignet

Haishu-uchi : attaque avec le dos de la main

GERI WAZA - ATTAQUES DE PIEDS

Mae-geri : coup de pied de face

Mawashi-geri : coup de pied circulaire

Yoko-geri kekomi : coup de pied latéral défonçant (appuyé)

Yoko-geri keage : coup de pied latéral remontant (fouetté)

Mikazuki-geri : coup de pied en croissant

Ura mikazuki-geri : coup de pied en croissant inverse

Ushiro-geri : coup de pied vers l'arrière

Fumikomi : coup de pied bas écrasant

Fumikiri : coup de pied bas (dans l'idée de couper)

Tobi-geri : coup de pied sauté

Ashi barai : balayage

Ura mawashi-barai : coup de pied en revers tournant

Ushiro mawashi-barai : balayage tournant vers l'arrière

Hiza-geri ou **Hitsui-geri** : coup de genou

Nami-gaeshi : coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)

Kakato-geri : coup de talon de haut en bas

COULEURS

Aka : rouge

Shiro : blanc

Kiïro : jaune

Daidaiïro : orange

Midori : vert

Ao : bleu

Chairo : brun / marron

Kuro : noir

LES CHIFFRES

Ichi : un

Ni : deux

San : trois

Shi ou **Yon** : quatre

Go : cinq

Roku : six

Shichi ou **Nana** : sept

Hachi : huit

Kyû ou **Ku** : neuf

Jû ou **Hachi** : dix

Hyaku : cent

Sen : mille

ANATOMIE

Atama : Tête

Kata : épaule

Hara : abdomen

Koshi : taille

Ude : bras

Hiji : coude

Te : main

Yubi : doigt

Ashi : pied

Futomomo : cuisse

Hiza : genou

Kurubushi : cheville

Kakato : talon

Kikan : trachée

Shinzou : cœur

Kinniku : muscle

Heso : nombril

Kubi : cou

Hizagashira : rotule

Ashikubi : la cheville

Senaka : dos