

Techniques d'examen



Version Octobre 2018





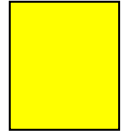
Note aux lecteurs

Les techniques d'examen sont sujettes à variation selon le temps alloué aux passages de grades, le nombre de participants et la volonté de vérifier plus en détails la compréhension et l'exécution correcte des techniques.

Chaque technique est exécutée au moins 3 fois selon le temps disponible. Il est possible que certaines techniques ne soient pas demandées en raison du temps alloué à la période d'examen.



**EXAMEN POUR LA CEINTURE JAUNE
(8^e kyu)**



Nom : _____

Âge : _____

Dojo/instructeur : _____

No passeport : _____

Kihon

- **Oi-zuki chudan** (en avançant)
- **Age-uke jodan** (en avançant)
- **Soto-uke chudan** (en avançant)
- **Gedan-barai** (en avançant)
- **Shuto-uke** (en avançant)

- **Mae-geri chudan** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

Kata

Heian shodan
(Compté pour les juniors)

Kumite

Sambon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan
(Compté)

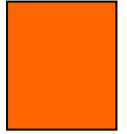
Remarques

Signature de l'examineur

Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE ORANGE
(7^e kyu)**



Nom : _____

Âge : _____

Dojo/instructeur : _____

No passeport : _____

Kihon

- **Oi-zuki chudan** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke** (en avançant) (Gyaku zuki après le dernier blocage)
- **Shuto-uke** (en reculant) (Gyaku nukite après le dernier blocage)

- **Mae-geri chudan** (en avançant)
- **Mae geri jodan** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

Kata

Heian nidan

(Compté pour les juniors)

Kumite

Sambon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan

(Dirigé mais sans compte)

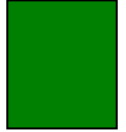
Remarques

Signature de l'examineur

Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE VERTE
(6^e kyu)**



Nom : _____

Âge : _____

Dojo/instructeur : _____

No passeport : _____

Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, Tate-nukite** (en reculant et en avançant)

- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri** (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

Kata

Heian sandan
(Compté pour les juniors)

Kumite

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri
(Dirigé mais sans compte, deux côtés)

Remarques

Signature de l'examineur

Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE BLEUE
(5^e kyu)**

Nom : _____

Âge : _____

Dojo/instructeur : _____

No passeport : _____

Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi (en avançant)
- **Gedan-barai, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, tate-nukite** (en reculant)

- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

Kata

Heian yondan

Kumite

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi
(Dirigé mais sans compte, meilleur côté)

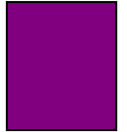
Remarques

Signature de l'examineur

Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE MAUVE
(4^e kyu)**



Nom : _____

Âge : _____

Dojo/instructeur : _____

No passeport : _____

Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)

- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

Kata

Heian godan

Kumite

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri

(Sans compte, meilleur côté)

Au moins une contre-attaque doit être un uraken ou un empi.

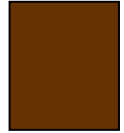
Remarques

Signature de l'examineur

Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE 1^{ère} BRUNE
(3^e kyu)**



Nom : _____

Âge : _____

Dojo/instructeur : _____

No passeport : _____

Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière, en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)

- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri** change de jambe, **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

Kata

Tekki shodan et Junro shodan

Kumite

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri
(Sans compte, meilleur côté)

Remarques

Signature de l'examineur

Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE 2^e BRUNE
(2^e kyu)**



Nom : _____

Âge : _____

Dojo/instructeur : _____

No passeport : _____

Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant), gyaku zuki
- **Gedan-barai, jodan Tate Shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, Tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)

- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri**, même jambe **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage, yoko-geri kekomi** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

Kata

Bassai dai, Jion, Empi ou Kanku Dai au choix du karatéka + Junro nidan
Plus un kata choisi par l'examineur parmi les Heian et Tekki shodan

Kumite

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi
(Sans compte, meilleur côté)

Remarques

Signature de l'examineur

Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE BRUNE 1^{ER} KYU
(1^e kyu)**



Nom : _____

Âge : _____

Dojo/instructeur : _____

No passeport : _____

Kihon

- **Sambon-zuki** (en avançant, suri-achi au 3e zuki)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri**, même jambe **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant - garder le point en place)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage**, tourne, **yoko-geri kekomi** (Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage, yoko-geri kekomi** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

Kata

Bassai dai, Jion, Empi ou Kanku Dai au choix du karatéka + Junro sandan
Plus un kata choisi par l'examineur parmi les Heian et Tekki shodan

Kumite

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri (Sans compte, meilleur côté)

Remarques

Signature de l'examineur

Date

**EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 1^{ère} DAN
(Shodan)**Kihon

No	Technique	Direction
1	Kizami-zuki, gyaku-zuki (en suri ashi), changer de côté	En avançant
2	Age-uke, mae-geri (jambe arrière), gyaku-zuki	En reculant
3	Soto-uke, gyaku-zuki, uraken, empi	En avançant
4	Uchi-uke, kizami-zuki, gyaky-zuki	En reculant
5	Gedan-barai (zenkutsu dachi), uchi-uke (neko ashi dachi sur place en ramenant la jambe avant), ura-zuki, gyaku-zuki	En avançant
6	Shuto-uke (kokutsu dachi), kizami mae-geri, tate nukite	En reculant
7	Jodan shuto uchi	En avançant
8	Jodan soto-uke, gedan-barai (suri ashi vers le côté), kizami mae-geri, gyaku-zuki	En reculant
9	Mae-geri rengeri (le premier est un kizami geri)	En avançant
10	Mae-geri, mawashi geri (même jambe), gyaku-zuki	En avançant
11	Kizami-yoko-kekomi, oi-zuki	En avançant
12	Ushiro-geri, gyaku-zuki	En avançant
13	Yoko-geri keage (kosa dachi), tourne yoko-geri kekomi (en kiba dachi)	Sur le côté

Kata :

un kata choisi par le compétiteur parmi Bassai dai, Kanku dai, Empi, Jion

un kata choisi par l'examineur parmi :

- ✓ Heian nidan,
- ✓ Heian sandan,
- ✓ Heian yondan,
- ✓ Heian godan,
- ✓ Tekki shodan,
- ✓ Junro shodan,
- ✓ Junro nidan,
- ✓ Junro sandan

Kumite :

Jyu kumite : combat libre

**EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 2^e DAN
(Nidan)**Kihon

1	Kizami zuki (suri-achi), gyaku zuki, kizami zuki (suri-achi) (changer de jambe)	En avançant
2	Kizami-zuki (en suri ashi), mae-geri, oi-zuki	En avançant
3	Kizami-zuki (en suri ashi), sanbon zuki	En avançant
4	Age-uke (suri ashi vers l'arrière), mawashi-geri (jambe arrière), ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki	En avançant
5	Uchi-uke, kizami zuki, gyaku zuki, (changer de jambe) gedan barai, jodan barai, gyaku zuki	
6	Mawashi geri, ashi barai (changer de jambe), gyaku zuki	
7	Shuto-uchi (jodan soto mawashi, uchi mawashi et gyaku haito)	En avançant
8	Mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki (sur place, même jambe)	Sur place

Kata :

un kata choisi par le compétiteur

un kata choisi par l'examineur parmi :

- ✓ Bassai dai,
- ✓ Kanku dai,
- ✓ Empi,
- ✓ Jion,
- ✓ Junro shodan,
- ✓ Junro nidan,
- ✓ Junro sandan,
- ✓ Junro yondan,
- ✓ Junro godan

Kumite :

Jyu kumite : combat libre



**EXAMEN POUR LA CEINTURE NOIRE 3^e DAN
(Sandan)**

Kihon

1	Kaishu uke (mains ouvertes – en sanchin dachi)
2	Mae-geri, yoko-geri, ura mawashi-geri, ushiro-geri, mawashi-gri, uraken, gyaku zuki (en avançant)
3	Mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki (sur place, même jambe)
4	Kaishu uke kumite (avec partenaire) en sambon-zuki (attaque oi-zuki jodan)

Kata :

un kata choisi par le compétiteur

un kata choisi par l'examineur parmi :

- ✓ Bassai dai,
- ✓ Kanku dai,
- ✓ Empi, Jion,
- ✓ Junro shodan,
- ✓ Junro nidan,
- ✓ Junro sandan,
- ✓ Junro yondan,
- ✓ Junro godan,
- ✓ Jite,
- ✓ Gankaku,
- ✓ Hangetsu

Kumite :

Jyu kumite : combat libre ou autodéfense en cas de problème physique