



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 AGE-UKE JODAN en reculant OI-ZUKI CHUDAN en avançant SOTO-UDE-UKE CHUDAN en reculant MAE-GERI CHUDAN en avançant GEDAN-BARAI en reculant	• 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	• 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)	• 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
OI-ZUKI JODAN en avançant / tourner OI-ZUKI CHUDAN en avançant AGE-UKE en reculant SOTO-UDE-UKE en avançant UCHI-UDE-UKE en reculant GEDAN-BARAI en avançant / tourner SHUTO-UKE en avançant / tourner MAE-GERI CHUDAN en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	• 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	
HEIAN NIDAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 11 et 26	• 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	
SAMBON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (sans compte)	• 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
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)	• 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	
HEIAN SANDAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 10 et 20	• 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	
IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (les deux côtés sans compte)	• 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
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)	• 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	
HEIAN YONDAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 13 et 25	• 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	
IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN et MAE-GERI (les deux côtés sans compte)	• 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 JODAN en avançant / tourner REN-GERI JODAN et CHUDAN en avançant / tourner MAWASHI-GERI / GYAKU-ZUKI en avançant / tourner YOKO-GERI-KEAGE (2 côtés) YOKO-GERI-KEKOMI (2 côtés)	• 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	• 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 combatif (ZANSHIN).
KUMITE	
IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN MAE-GERI et YOKO-GERI-KEKOMI (les deux côtés sans compte)	• 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
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 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)	• 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	
TEKKI SHODAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 15 et 29	• 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	
IPPON KUMITE (sans compte) OI-ZUKI JODAN, OI-ZUKI CHUDAN, MAE-GERI, YOKO GERI KEKOMI ET MAWASHI GERI (meilleur côté)	• 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
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	• 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	
BASSAI-DAI Durée: 60 secondes Mouvements importants: 1 et 19 et 42	• 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	
JIYU-IPPON KUMITE sans compter OI-ZUKI JODAN et CHUDAN et MAE-GERI (les deux côtés)	• 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
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 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	• 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	
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).	• 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	
JIYU-IPPON KUMITE Sans compte OI-ZUKI JODAN et CHUDAN, MAE-GERI, YOKO-GERI-KEKOMI et MAWASHI-GERI (meilleur côté) JIYU KUMITE (1 minute)	• 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).