



REGLEMENT PASSAGE DE
GRADE CEINTURE DE COULEUR

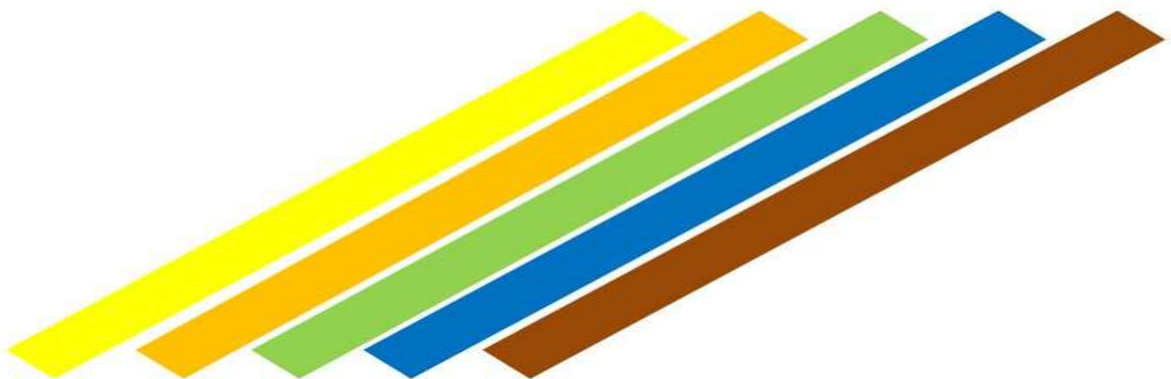




TABLE DES MATIERES

Programme des examens

Examen pour l'obtention de la ceinture jaune

Examen pour l'obtention de la ceinture orange

Examen pour l'obtention de la ceinture verte

Examen pour l'obtention de la ceinture bleue

Examen pour l'obtention de la ceinture marron

Annexes

Annexe 1 : Kihion

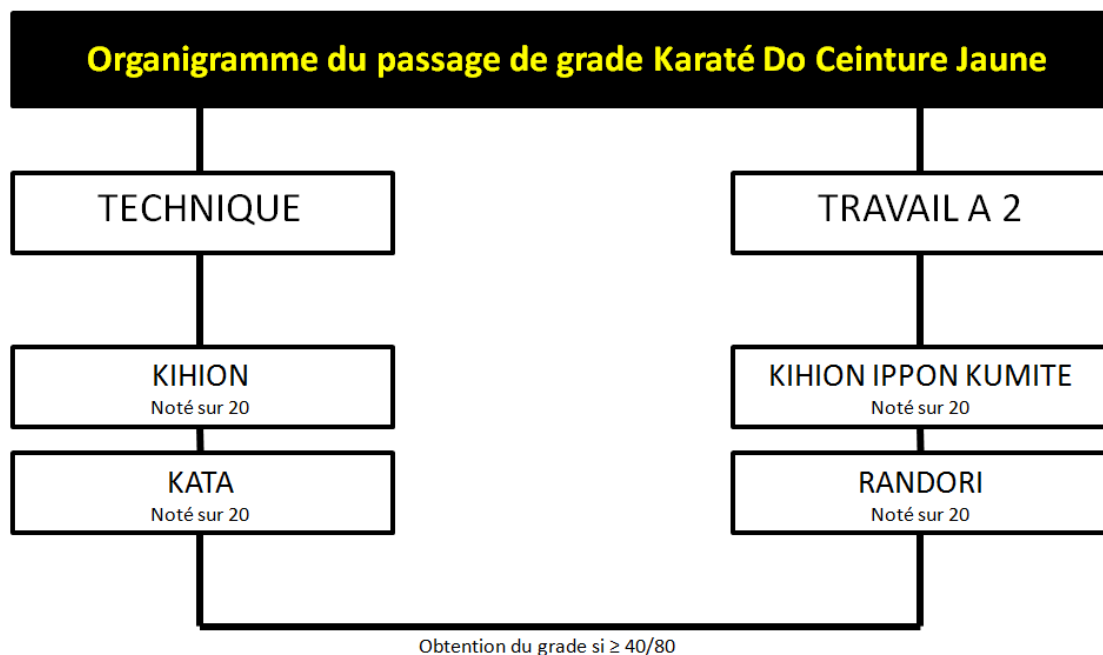
Annexe 2 : Kata

Annexe 3 : Kihion ippon kumité



EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE JAUNE

Examen Ceinture Jaune



L'examen de la ceinture Jaune est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kihon Ippon Kumité
- 4/ Randori

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury
Le jury note quatre épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata.
- Module 2: Kihon Ippon Kumité et Randori.



A. Module 1

1/ Kihon (annexe 1) :

- Techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

2/ Kata (annexe 2) :

Le candidat doit réaliser deux katas :

- Kata de la ceinture : **Heian SHODAN**
- Kata imposé par le jury parmi la liste des kata de la ceinture

B. Module 2

1/ Kihon Ippon Kumité (annexe 3) :

Il est composé de 2 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche avec même parade et contre-attaque pour les deux côtés.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

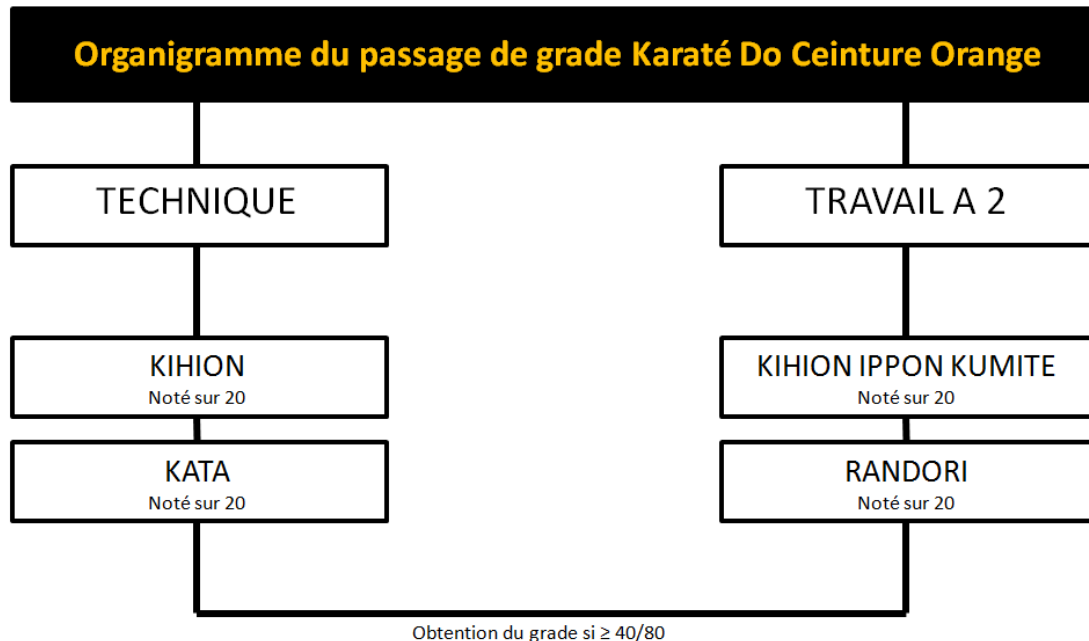
2/ Randori :

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.



EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE ORANGE

Examen Ceinture Orange



L'examen de la ceinture Orange est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kihon Ippon Kumité
- 4/ Randori

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury
Le jury note quatre épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata.
- Module 2: Kihon Ippon Kumité et Randori.



C. Module 1

1/ Kihon (annexe 1)

- Techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

2/ Kata (annexe 2)

Le candidat doit réaliser deux katas :

- Kata de la ceinture : **Heian Nidan**
- Kata imposé par le jury parmi la liste des kata de la ceinture

D. Module 2

1/ Kihon Ippon Kumité (annexe 3) :

Il est composé de 2 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche avec parades et contre-attaques différentes pour chaque côté.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

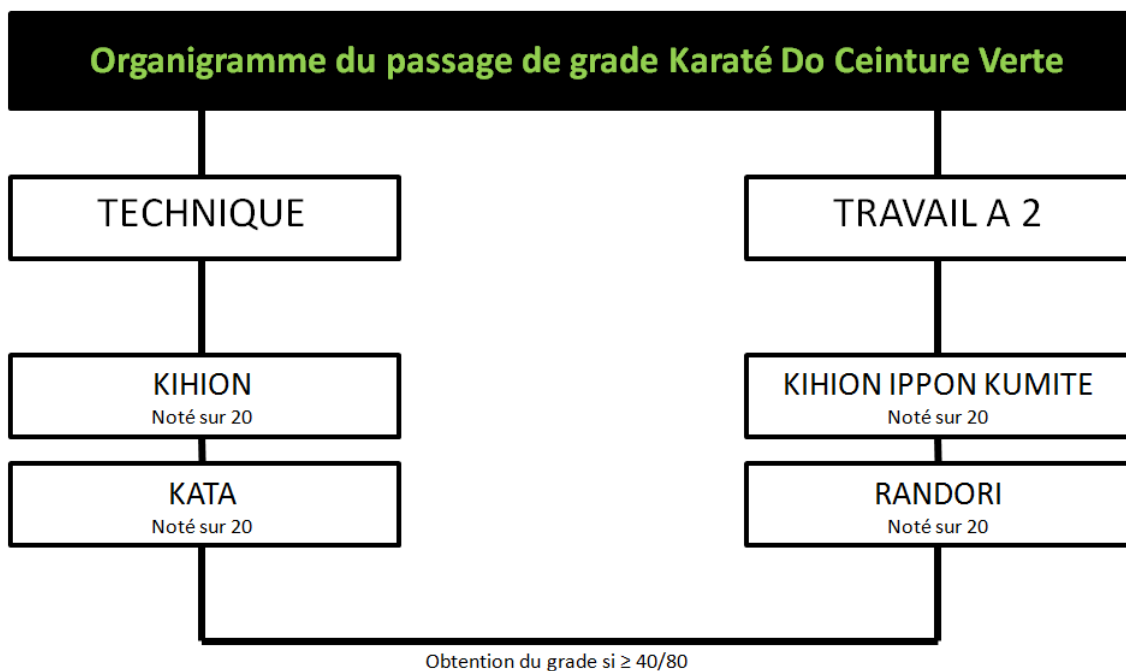
2/ Randori :

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.



EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE VERTE

Examen Ceinture Verte



L'examen de la ceinture Verte est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kihon Ippon Kumité
- 4/ Randori

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury
Le jury note quatre épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata.
- Module 2: Kihon Ippon Kumité et Randori.



E. Module 1

1/ Kihon (annexe 1) :

- Techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

2/ Kata (annexe 2) :

Le candidat doit réaliser deux katas :

- Kata de la ceinture : **Heian Sandan**
- Kata imposé par le jury parmi la liste des kata de la ceinture

F. Module 2

1/ Kihon Ippon Kumité (annexe 3) :

Il est composé de 3 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche avec parades et contre-attaques différentes pour chaque côté.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

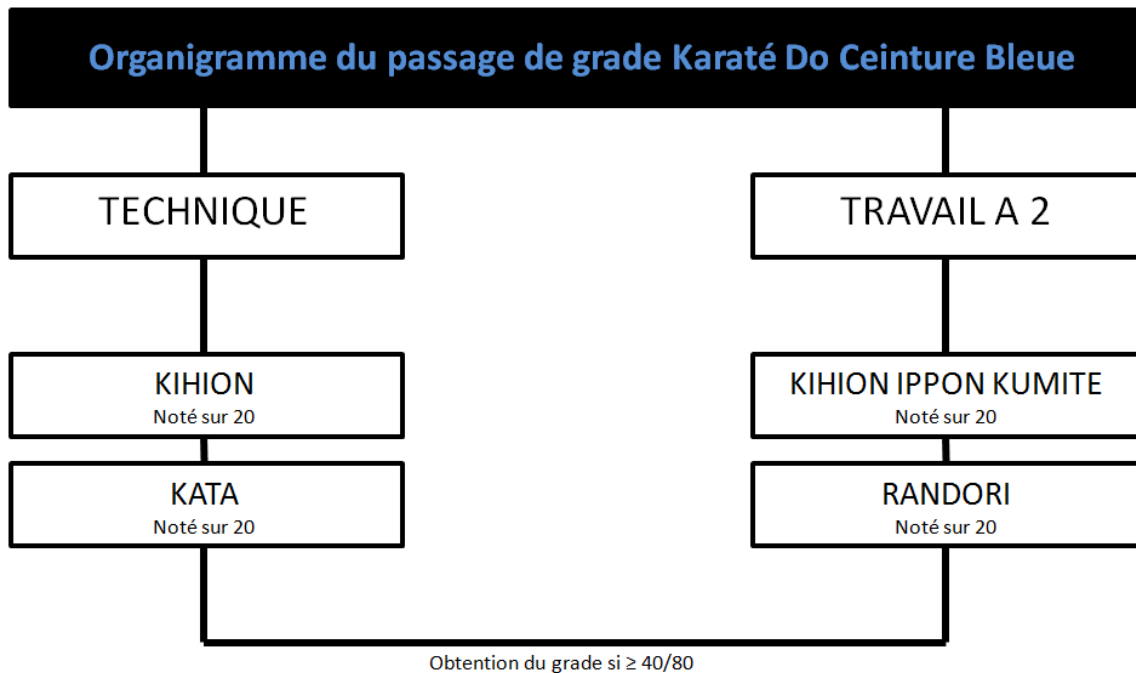
2/ Randori :

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.



EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE BLEUE

Examen Ceinture Bleue



L'examen de la ceinture Bleue est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kihon Ippon Kumité
- 4/ Randori

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury
Le jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata.
- Module 2: Kihon Ippon Kumité et Randori.



G. Module 1

1/ Kihon (annexe 1) :

Le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note :

- des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.
- des techniques de base exécutées sur place, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut.

2/ Kata (annexe 2) :

Le candidat doit réaliser deux katas

- Kata de la ceinture : **Heian Yodan**
- Kata imposé par le jury parmi la liste des kata de la ceinture

H. Module 2

1/ Kihon Ippon Kumité (annexe 3) :

Il est composé des 4 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan,

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche avec parades et contre-attaques différentes pour chaque côté.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

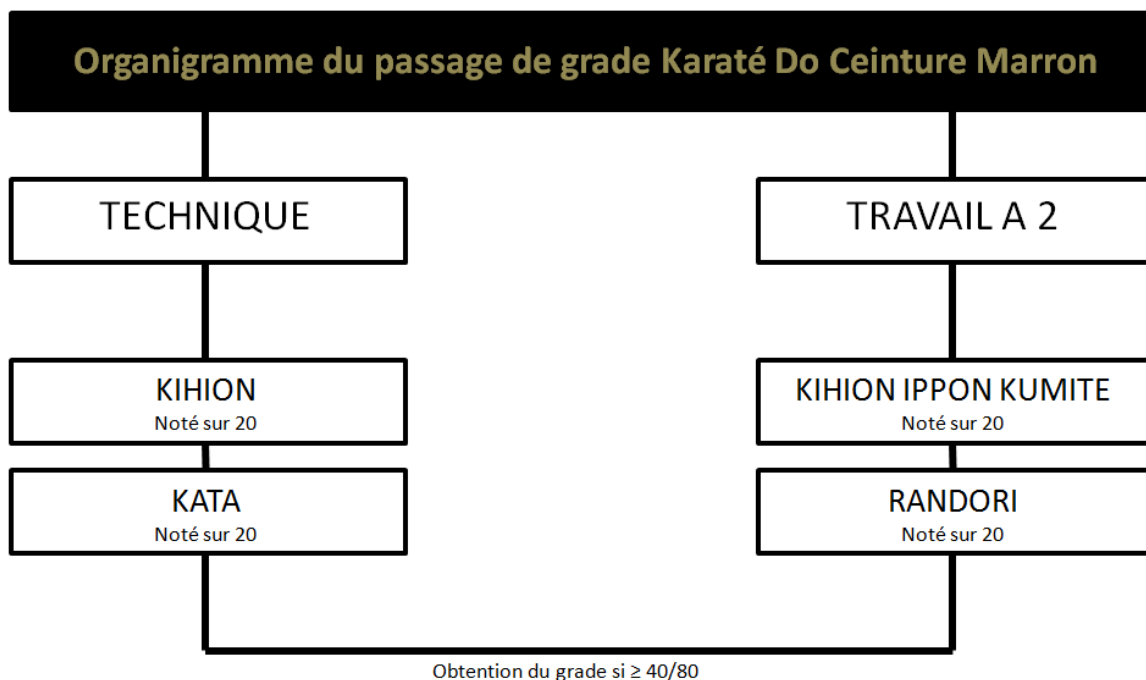
2/ Randori :

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.



EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE MARRON

Examen Ceinture Marron



L'examen de la ceinture Marron est composé de 4 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

- 1/ Kihon
- 2/ Kata
- 3/ Kihon Ippon Kumité
- 4/ Randori

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (40/80). Si le candidat n'obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n'ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu'à obtention de la moyenne générale. Il n'y a pas de note éliminatoire.

Le candidat est examiné par 1 jury
Le jury note trois épreuves, qui sont :

- Module 1 : Kihon et Kata.
- Module 2: Kihon Ippon Kumité, et Randori.



I. Module 1

1/ Kihon (annexe 1) :

Le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note

- des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant
- des techniques de base exécutées sur place, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut

2/ Kata (annexe 2) :

Le candidat doit réaliser deux katas

- Kata de la ceinture : **Heian Godan**
- Kata imposé par le jury parmi la liste des kata de la ceinture

J. Module 2

1/ Kihon Ippon Kumité (annexe 3) :

Il est composé des 5 attaques :

- Oi Zuki Jodan,
- Oi Zuki Chudan,
- Mae Geri Chudan,
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan,
- Yoko Geri Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche avec parades et contre-attaques différentes pour chaque côté.

Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

2/ Randori :

Il est demandé 1 assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.



ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En karaté, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en japonais et traduite en français.

Le Kihon comporte :

Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
Différentes positions de base,
Différentes formes de déplacement,
Différentes techniques de défense,
Quelques enchaînements simples.

Remarque : Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 3 techniques.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :

Puissance et vitesse d'exécution,
Aisance des déplacements,
Équilibre et stabilité,
Bonne attitude corporelle,
Détermination.

Les démonstrations techniques du Kihon sont choisies parmi le programme technique suivant:

Kihon pour l'obtention de la ceinture Jaune :

POSITIONS :

DACHI

HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEĪJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière



DEPLACEMENTS : UNSOKU

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA

GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE 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

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OÏ ZUKI ou JUN ZUKI	Coup de poing en poursuite avec un pas

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

SHUTO UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)



Kihon pour l'obtention de la ceinture Orange :

POSITIONS :

DACHI

HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEIJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)

DEPLACEMENTS :

UNSOKU

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas

TECHNIQUES DE DEFENSE :

UKE WAZA

GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE 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
TEISHO UKE	Défense avec la paume



ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OÏ 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
NUKITE	Attaque directe en pique de main

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

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, éminence d'hypothénar
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant



Kihon pour l'obtention de la ceinture Verte :

POSITIONS :

DACHI

HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEĪJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)

DEPLACEMENTS :

UNSOKU

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas

TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA

GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE 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
OSAE UKE	Défense par pression ou immobilisation avec la main
TEISHO UKE	Défense avec la paume
MOROTE UKE	Défense double, bras arrière en protection



ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OÏ 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
NUKITE	Attaque directe en pique de main

TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

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, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
MIKAZUKI GERI	Coup de pied en croissant

**Kihon pour l'obtention de la ceinture Bleue :****POSITIONS :****DACHI**

HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEĪJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)

DEPLACEMENTS :**UNSOKU**

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	Avancer d'un pas
HIKI ASHI	Reculer d'un pas
YORI ASHI	Pas glissé
TSUGI ASHI	Pas chassé
OKURI ASHI	Double pas



TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA

GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE 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
OSAE 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
NAGASHI 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

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OÏ 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
MOROTE ZUKI	Coup de poing double au même niveau
NUKITE	Attaque directe en pique de main



TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

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, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
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 écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant



Kihon pour l'obtention de la ceinture Marron :

POSITIONS :

DACHI

HEISOKU DACHI	Debout les pieds l'un contre l'autre
MUSUBI DACHI	Debout, talons joints, pointe des pieds écartés
REINOJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un L
TEĪJI DACHI	Debout un pied devant l'autre formant un T
HEIKO DACHI	Debout pieds écartés et parallèles
HACHIJI DACHI	Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches
UCHI HACHIJI DACHI	Pieds pointés vers l'intérieur
ZENKUTSU DACHI	Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue
KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI	Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumotori
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu)
NEKO ASHI DACHI	Position du chat
KOSA DACHI ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit Zenkutsu)
SANCHIN DACHI	Position dit du "Sablier" ou des 3 centres
HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI	Position du sablier élargie
TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI	Debout sur une jambe

DEPLACEMENTS :

UNSOKU

AYUMI ASCHI ou DE ASCHI	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 MAWARI ASHI	Déplacement tournant autour du pied arrière



TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA

GEDAN BARAI	Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras
JODAN AGE UKE	Défense haute par un mouvement remontant avec le bras
SOTO UDE 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
OSAE 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
NAGASHI 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

ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

CHOKU ZUKI	Coup de poing fondamental
GYAKU ZUKI	Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant
OÏ 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



- TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

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, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAÏTO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus poignet
HAÏSHU UCHI	Attaque avec le dos de la main

ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

MAE GERI	Coup de pied de face
MAWASHI GERI	Coup de pied circulaire (fouetté)
YOKO KEKOMI	Coup de pied latéral défonçant (Chassé)
YOKO KEAGE	Coup de pied latéral remontant
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 écrasant
FUMIKIRI	Coup de pied bas (dans l'idée de couper)
TOBI GERI	Coup de pied sauté
ASHI BARAI	Balayage
URA MAWASHI GERI	Coup de pied en revers tournant
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HIZA 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



ANNEXE IV - KATA : FORME FONDAMENTALE

Le mot Kata, traduit littéralement, signifie forme.

Il est primordial de ne jamais oublier qu'un Kata n'est pas un simple exercice de style. Il représente un combat dans ce qu'il y a de plus pur et de plus extrême et, à ce titre, il possède, comme ce dernier, un rythme propre. Ce n'est ni une course de vitesse ni un travail en lenteur. L'expression "vivre son Kata" traduit mieux que toute autre cette capacité que doit posséder le pratiquant, de contrôler tous les paramètres de son exécution, de telle sorte que le jury ressente cette impression de combat au travers de la démonstration qui lui est faite.

Tout comme en Kihon, la "beauté" n'est pas un critère essentiel, mais l'efficacité est incontournable.

CRITERES DE NOTATION DU KATA

- La présentation

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables : Kimono propre, ceinture correctement nouée, comportement et attitude générale irréprochable.

- Le cérémonial et l'étiquette

Le cérémonial (salut, prise de position, présentation) doit être scrupuleusement respecté. Le Kata est annoncé à haute voix, il commence et se termine par le salut.

- La concentration

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression d'unité corps/esprit.

- L'équilibre et la stabilité

Les positions doivent être bien marquées. La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules bien contrôlée. La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.

- Le rythme et le tempo

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le Kata présenté), les temps morts doivent être placés de manière judicieuse tandis que les Kiaï devront être placés selon les normes communément acceptées.

- La puissance

Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

- Le regard

Le regard doit être empreint de toute la détermination du candidat. Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.



- La respiration et le Kiaï

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme.

Elle doit être correctement synchronisée avec les techniques,

- Le respect des techniques et du diagramme original du Kata

Le Kata est exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style ou l'école auquel se réfère le candidat.

	Kata de ceinture	Liste kata imposés en plus (tirage au sort)
JAUNE	HEIAN SHODAN	
ORANGE	HEIAN NIDAN	HEIAN SHODAN
VERTE	HEAIN SANDAN	HEIAN SHODAN
		HEIAN NIDAN
BLEUE	HEIAN YODAN	HEIAN SHODAN
		HEIAN NIDAN
		HEAIN SANDAN
MARRON	HEIAN GODAN	HEIAN SHODAN
		HEIAN NIDAN
		HEAIN SANDAN
		HEIAN YODAN



ANNEXE III – KIHION IPPON

Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

Cet assaut se déroule de la manière suivante :

Les deux candidats sont placés à une distance de 1 mètre l'un de l'autre et de profil par rapport au jury.

Après s'être salués, les deux candidats se mettent en Hachi ji Dachi en écartant successivement le pied gauche et le pied droit afin de rester dans l'axe,

Tori se met en garde en reculant la jambe droite.

Uke devra trouver la distance par rapport à l'attaque de Tori.

Tori annonce son attaque et, après un moment de concentration, la lance avec le plus de conviction et de détermination possible

La défense et la contre-attaque de Uke sont libres.

Uke devra rester un instant sur sa technique de contre-attaque afin de bien la définir.

Après chaque attaque, les deux candidats reviennent en Hachi ji Dachi et Tori se met en position inverse pour répéter la même attaque du membre opposé. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.