



## EXAMEN POUR LA CEINTURE JAUNE (9<sup>e</sup> à 8<sup>e</sup> KYU)

<b>Kihon</b>  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	<b>Points à observer</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• 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.</li><li>• Posture, avoir le dos droit.</li><li>• Regarder droit devant soi.</li><li>• Connaître les blocages de base et être capable de les faire correctement tout en ayant les hanches à 45°.</li></ul>
<b>Kata</b>  HEIAN SHODAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 9 et 17	<b>Points à observer</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Observer les mêmes points que pour les techniques de base.</li><li>• Exécuter le kata sans erreurs.</li><li>• Si l'élève se trompe, on peut lui donner l'occasion de se reprendre ou le questionner sur l'erreur qu'il a commise.</li></ul>
<b>Kumite</b>  SAMBON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (avec compte)	<b>Points à observer</b>  <ul style="list-style-type: none"><li>• Vérifier la distance entre les partenaires.</li><li>• Faire les blocages ou parades appropriées à l'attaque. À la dernière attaque, faire suivre la parade d'une contre-attaque.</li><li>• Bien regarder l'adversaire.</li></ul>



## EXAMEN POUR LA CEINTURE ORANGE (8<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> KYU)

<p><b>Kihon</b></p> <p>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)</p>	<p><b>Points à observer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Déplacements souples sans faire de bruit.</li> <li>• 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.</li> <li>• Respiration normale.</li> <li>• Les MAE-GERI doivent être fouettés en souplesse, sans bouger le genou de haut en bas lors du mouvement.</li> <li>• Ne pas tenir compte des YOKO-GERI pour accréditer ou non le grade postulé.</li> </ul>
<p><b>Kata</b></p> <p>HEIAN NIDAN  Durée: 35 à 40 secondes  Mouvements importants: 11 et 26</p>	<p><b>Points à observer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le KATA doit être exécuté sans erreur.</li> <li>• Une reprise est accordée en cas d'erreur.</li> <li>• Les positions KOKUTSU DACHI et ZENKUTSU DACHI doivent être démarquées l'une de l'autre.</li> <li>• Les blocages ainsi que les attaques doivent être précis.</li> <li>• Avoir de bons mouvements de hanches et un bon synchronisme dans les enchaînements</li> <li>• Démontrer un bon Gyaku Hanmi</li> <li>• Regarder droit devant soi.</li> </ul>
<p><b>Kumite</b></p> <p>SAMBON KUMITE  OI-ZUKI JODAN et CHUDAN  (sans compte)</p>	<p><b>Points à observer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifier la distance entre les partenaires.</li> <li>• Vérifier la précision des attaques.</li> <li>• Faire le blocage approprié.</li> <li>• Vérifier l'action-réaction lors de la dernière attaque ainsi que le temps avant l'exécution de la contre-attaque.</li> <li>• Regarder l'adversaire.</li> <li>• Vérifier le degré de concentration.</li> <li>• Vérifier l'esprit de combativité.</li> </ul>



## EXAMEN POUR LA CEINTURE VERTE (7<sup>e</sup> à 6<sup>e</sup> KYU)

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



## EXAMEN POUR LA CEINTURE BLEUE (6<sup>e</sup> à 5<sup>e</sup> KYU)

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



## EXAMEN POUR LA CEINTURE MAUVE (5<sup>e</sup> à 4<sup>e</sup> KYU)

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



## EXAMEN POUR LA CEINTURE 1<sup>re</sup> BRUNE (4<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> KYU)

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



## EXAMEN POUR LA CEINTURE 2<sup>e</sup> BRUNE (3<sup>e</sup> à 2<sup>e</sup> KYU)

<p><b>Kihon</b></p> <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>	<p><b>Points à observer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Amplitude des mouvements dans les enchaînements.</li> <li>• Conserver un bon équilibre.</li> <li>• Avoir une forme correcte dans les mouvements.</li> <li>• Exécution correcte de toutes les techniques de base.</li> <li>• Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques.</li> <li>• Dégager un esprit martial et un bon ZANSHIN.</li> </ul>
<p><b>Kata</b></p> <p>BASSAI-DAI  Durée: 60 secondes  Mouvements importants: 1 et 19 et 42</p>	<p><b>Points à observer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifier la forme correcte de chaque technique.</li> <li>• Dégager un esprit combatif.</li> <li>• Vérifier l'application de la puissance dans chaque technique.</li> <li>• Vérifier l'harmonie ainsi que la compréhension ou la relation entre les diverses techniques.</li> <li>• Avoir un bon ZANSHIN à la fin du KATA.</li> </ul>
<p><b>Kumite</b></p> <p>Jiyu-IPPON KUMITE sans compter  OI-ZUKI JODAN et CHUDAN et MAE-GERI (les deux côtés)</p>	<p><b>Points à observer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifier la mise en application de chaque technique.</li> <li>• Avoir un bon synchronisme, de bons déplacements et de la mobilité.</li> <li>• Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires.</li> <li>• Avoir une meilleure exécution des mouvements.</li> <li>• Vérifier la forme des techniques.</li> <li>• Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (SEN NO SEN) qu'à la défensive (GO NO SEN).</li> </ul>

## EXAMEN POUR LA CEINTURE 3<sup>e</sup> BRUNE



## (2<sup>e</sup> à 1<sup>er</sup> KYU)

<p><b>Kihon</b></p> <p>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</p>	<p><b>Points à observer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Exécution correcte de toutes les techniques de base.</li> <li>• Vérifier chaque déplacement du corps et chaque technique pour une application correcte et efficace.</li> <li>• Rechercher aussi une transition harmonieuse d'une technique à l'autre.</li> <li>• Amplitude des mouvements dans les enchaînements.</li> <li>• Conserver un bon équilibre.</li> <li>• Avoir une forme correcte dans les mouvements.</li> <li>• Exécution correcte de toutes les techniques de base.</li> <li>• Démontrer du contrôle et de la puissance dans les techniques.</li> <li>• Bonne rotation des hanches.</li> <li>• Bon retour dans toutes les techniques de jambes (HIKI-ASHI).</li> <li>• Avoir un bon ZANSHIN.</li> </ul>
<p><b>Kata</b></p> <p>BASSAI-DAI Durée : 60 secondes  Mouvements importants : 1 et 19 et 42.  Un 2<sup>e</sup> kata SHITEI KATA (Heian Nidan à Tekki Shodan au choix de l'examineur).</p>	<p><b>Points à observer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifier la forme correcte des techniques.</li> <li>• Dégager un esprit combatif.</li> <li>• Vérifier l'application de la puissance dans les techniques.</li> <li>• Vérifier l'harmonie ainsi que la compréhension ou la relation entre les diverses techniques.</li> <li>• Avoir un bon ZANSHIN à la fin du KATA.</li> </ul>
<p><b>Kumite</b></p> <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>	<p><b>Points à observer</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vérifier la mise en application de chaque technique.</li> <li>• Avoir un bon synchronisme, de bons déplacements et de la mobilité.</li> <li>• Évaluer adéquatement la meilleure distance entre les partenaires.</li> <li>• Avoir une bonne exécution des mouvements.</li> <li>• Vérifier la forme des techniques.</li> <li>• Dégager un esprit combatif autant à l'attaque (SEN NO SEN) qu'à la défensive (GO NO SEN).</li> </ul>