



## 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>  • 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°.
<b>Kata</b>  HEIAN SHODAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 9 et 17	<b>Points à observer</b>  • 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.
<b>Kumite</b>  SAMBON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (avec compte)	<b>Points à observer</b>  • 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.



## EXAMEN POUR LA CEINTURE ORANGE

### (8<sup>e</sup> à 7<sup>e</sup> KYU)

<b>Kihon</b>  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)	<b>Points à observer</b> <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>
<b>Kata</b>  HEIAN NIDAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 11 et 26	<b>Points à observer</b> <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>
<b>Kumite</b>  SAMBON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (sans compte)	<b>Points à observer</b> <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)

<b>Kihon</b>  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)	<b>Points à observer</b> <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>
<b>Kata</b>  HEIAN SANDAN Durée: 35 à 40 secondes Mouvements importants: 10 et 20	<b>Points à observer</b> <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>
<b>Kumite</b>  IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN (les deux côtés sans compte)	<b>Points à observer</b> <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)

<b>Kihon</b>  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)	<b>Points à observer</b> <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>
<b>Kata</b>  HEIAN YONDAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 13 et 25	<b>Points à observer</b> <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>
<b>Kumite</b>  IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN et MAE-GERI (les deux côtés sans compte)	<b>Points à observer</b> <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)

<b>Kihon</b>  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)	<b>Points à observer</b> <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 (ZANSIN).</li><li>• Contrôler sa respiration.</li><li>• Être dynamique.</li></ul>
<b>Kata</b>  HEIAN GODAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 12 et 19	<b>Points à observer</b> <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 (ZANSIN).</li></ul>
<b>Kumite</b>  IPPON KUMITE OI-ZUKI JODAN et CHUDAN MAE-GERI et YOKO-GERI-KEKOMI (les deux côtés sans compte)	<b>Points à observer</b> <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 (ZANSIN).</li></ul>



## EXAMEN POUR LA CEINTURE 1<sup>re</sup> BRUNE

### (4<sup>e</sup> à 3<sup>e</sup> KYU)

<b>Kihon</b>  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)	<b>Points à observer</b> <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 (ZANSIN).</li><li>• Contrôler sa respiration.</li><li>• Être dynamique.</li></ul>
<b>Kata</b>  TEKKI SHODAN Durée: 40 à 50 secondes Mouvements importants: 15 et 29	<b>Points à observer</b> <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 (ZANSIN).</li></ul>
<b>Kumite</b>  IPPON KUMITE (sans compte) OI-ZUKI JODAN, OI-ZUKI CHUDAN, MAE-GERI, YOKO GERI KEKOMI ET MAWASHI GERI (meilleur côté)	<b>Points à observer</b> <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 (ZANSIN).</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)

<b>Kihon</b>  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	<b>Points à observer</b> <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>
<b>Kata</b>  BASSAI-DAI Durée: 60 secondes Mouvements importants: 1 et 19 et 42	<b>Points à observer</b> <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>
<b>Kumite</b>  JIYU-IPPON KUMITE sans compter OI-ZUKI JODAN et CHUDAN et MAE-GERI (les deux côtés)	<b>Points à observer</b> <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)

<b>Kihon</b>  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	<b>Points à observer</b> <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>
<b>Kata</b>  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'examinateur).	<b>Points à observer</b> <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>
<b>Kumite</b>  JIYU-IPPON KUMITE Sans compte OI-ZUKI JODAN et CHUDAN, MAE-GERI, YOKO-GERI-KEKOMI et MAWASHI-GERI (meilleur côté) JIYU KUMITE (1 minute)	<b>Points à observer</b> <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>