

## Programme 2°Dan

### KIHON

(5 pas vers l'avant en comptant- demi tour - 5 pas sans compter)

( - = sur 1 déplacement, + = en avançant)

### **T S U K I**

Les DEPARTS se font en GEDAN BARAĨ – ZEN KUSTSU DACHI

1. OI ZUKI (CHUDAN) – URAKEN UCHI (JODAN même bras) en avançant et en reculant.
2. SAN REN ZUKI ou SAN BON ZUKI (JODAN – CHUDAN – CHUDAN) en avançant et en reculant.
3. AGE UKE - GYAKU ZUKI (CHUDAN) en avançant et en reculant.
4. UCHI UDE UKE ou CHUDAN UKE - KIZAMI ZUKI (JODAN) - GYAKU ZUKI (CHUDAN) en avançant et en reculant.
5. SOTO UKE ou UCHI UKE -OKO EMPI UCHI ou HIJI ATTE -(KIBA DACHI ou SHIKO DACHI en YORI ACHI) -URAKEN UCHI (JODAN même bras et revenir en ZEN KUTSUDACHI ou SANCHIN DACHI) en avançant et en reculant.
6. GEDAN BARAĨ - URAKEN UCHI (JODAN même bras) - GYAKU ZUKI (CHUDAN) en avançant et en reculant.

### **G E R I**

Les MAWATE se font en GEDAN BARAĨ - JYU KAMAE tout en restant en ZEN KUTSU DACHI

Selon les styles en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI – MOTO DACHI :

1. MAE GERI (CHUDAN) - MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN dans la même direction -même jambe et sans reposer).
2. MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN) - YOKO GERI (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer).
3. YOKO GERI (CHUDAN ou JODAN) - URA MAWASHI GERI (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer – passer complètement la cible).

4. MAE GERI (CHUDAN) - USHIRO GERI (CHUDAN arrière même jambe et reposer la jambe devant).
5. MURA MAWASHI GERI (JODAN ou CHUDAN de la jambe arrière – retour par le même trajet).
6. SHUTO UKE ou KAKE UKE (CHUDAN en NEKO ACHI DACHI ou KOKUTSU DACHI) -JUN GERI - KIZAMI MAE GERI (CHUDAN en ZEN-KUTSU DACHI) - GYAKU NUKITE (CHUDAN en ZEN KUSTSU DACHI en avançant et en reculant). Les postures et déplacements se font en ZEN KUTSU DACHI

#### ATTENTION

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des MAWASHI et YOKO GERI. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau GEDAN, dès lors que la trajectoire soit techniquement correcte (respect de l'armement, de l'engagement de la hanche et du retour).

## **KIHON**

(deuxième partie)

2 combinaisons libres d'au moins 3 mouvements avec au moins un UKE, un TSUKI et un GERI (au choix du candidat et dans son style) à droite et à gauche sans partenaire.

Une fois au ralenti et une fois rapidement.

## **KATA**

- Deux TOKUI KATA choisi dans la liste (1° Dan)
- Un PINAN ou HEIAN ou TAIKYOKU/GEKISAIDAI (selon les styles)

tiré au sort au moment de l'inscription sur le lieu de l'examen  
+ 3BUNKAÏ (application réelle du kata « finalisation permise »), choisis par le candidat.

## **KUMITE**

Le kumite est l'application pratique de connaissances acquises au cours des entraînements de kihon et de kata. Le karatéka doit se préparer aux facteurs variables de l'adversaire et trouver des solutions afin de présenter un travail harmonieux et efficace.

Par harmonie, nous précisons qu'il ne s'agit pas de vaincre l'autre comme en compétition, mais bien de démontrer à la Commission son panel d'outils de défense et de contre-attaques de façon riche et créative.

La notion de contrôle est ici très importante.

Le manque de contrôle sera absolument et sévèrement sanctionné.

**JYU IPPON KUMITE** à gauche et/ou à droite sur :

1. OI ZUKI JODAN
2. OI ZUKI CHUDAN
3. MAE GERI CHUDAN
4. MAWASHI GERI CHUDAN ou JODAN
5. YOKO GERI CHUDAN
6. USHIRO GERI CHUDAN
7. URA MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN (jambe arrière)

Le choix du côté d'attaque (gauche ou droite) sera déterminé par la Commission lorsque cette composante de l'examen sera abordée par le candidat. L'attaquant devra annoncer le niveau d'attaque (JODAN ou CHUDAN).

Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera TORI celui qui attaque et UKE celui qui défend.

Le départ de l'attaque : Le Jury annonce le côté de l'attaque.

(EX : avancer le pied droit ou gauche)

\* TORI annonce la technique en YOÏ

\* TORI en JYU KAMAE (ZENKUTSU DACHI ou FUDO DACHI)

\* UKE en YOÏ ou en JYU KAMAE (ZENKUTSU DACHI ou FUDO DACHI – côté de son choix)

Les déplacements de défense peuvent être effectués selon des angles différents.

L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

### **Critères de NOTATION :**

Bonne distance dans les attaques et les défenses. Elles doivent porter et ne pas arriver à bout de course ou à trop grande distance du point visé, ressortir de l'attaque.

Puissance et détermination des attaques et des défenses.

Maîtrise et précision de la contre-attaque.

KIME (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)

ZANSHIN \* (disponibilité mentale et concentration)

Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de

blocages et contre-attaques, mais pas de DEAI !  
Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.  
L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter  
l'esprit dans lequel se pratique le KARATÉ-DO en général et le KUMITE  
en particulier.

ZANSHIN : la concentration doit être maintenue durant tout l'exercice et  
avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque ou la défense.

## **JYU KUMITE**

protections obligatoires (gants et protège dents)