

EXAMEN POUR L'OBTENTION DE LA CEINTURE JAUNE

EPREUVE 1	EPREUVE 2
-----------	-----------

KIHON Noté sur 20	KATA Noté sur 20
-----------------------------	----------------------------

Obtention du grade (si $\geq 20/40$)

✓ Critères de notation

- **Présentation** : La tenue est impeccable, karaté-gi propre, ceinture correctement nouée
- **Cérémonial et étiquette** : Règles du salut respectées, le kata est annoncé à haute voix
- **Concentration** : Unité du corps et de l'esprit
- **Equilibre et stabilité** : Positions bien marquées, maîtrise des déplacements
- **Rythme et tempo** : Techniques enchainées, alternance des temps rapides et lents
- **Puissance** : Impression d'efficacité des techniques
- **Regard** : Empreint de détermination, suit la direction des techniques
- **Respiration et Kiaï** : Respiration inaudible et synchronisée avec les techniques, le kiaï exprime le dégagement maximum d'énergie

ÉPREUVE 1 : KIHON

/20

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

POSITIONS : DACHI

MUSUBI DACHI Debout les pieds l'un contre l'autre (talons joints)



HEISOKU DACHI Debout les pieds serrés l'un contre l'autre (pieds joints)



HACHIJI DACHI Debout les pieds pointés vers l'extérieur écartés (largeur des hanches)



ZENKUTSU DACHI

Fente avant : jambe avant fléchie,
Jambe arrière tendue



KOKUTSU DACHI

Fente arrière : 70% du poids du
corps sur la jambe 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



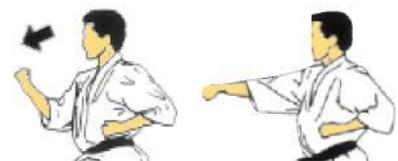
SHUTO UKE

Défense avec le tranchant externe de la main



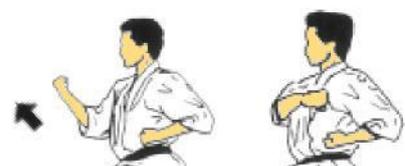
SOTO UKE

Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur



UDE UKE

Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur



ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA

OÏ ZUKI

Coup de poing direct en avançant
d'un pas



(*JODAN* niveau Haut - *CHUDAN* niveau Moyen - *GEDAN* niveau Bas)

GYAKU ZUKI

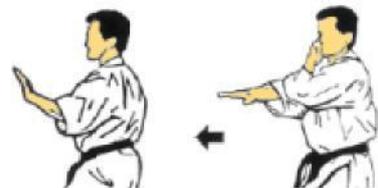
Coup de poing avec le bras
inverse à la jambe avant



TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA

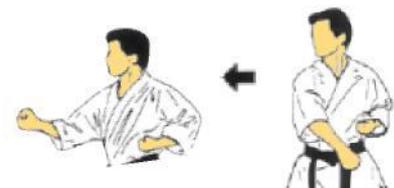
SHUTO UCHI

Attaque circulaire avec le
tranchant de la main



TETSUI UCHI

Attaque circulaire avec la main en marteau



ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA

MAE GERI

Coup de pied de face



HEIAN SHODAN



Musubi Dachi



Hachiji Dachi yoi



1 - Zenkutsu Dachi gauche
Gedan Barai gauche



2 - Zenkutsu Dachi droit
Chudan Oi Zuki



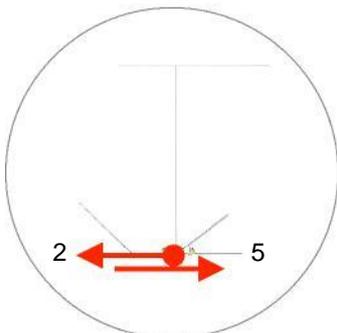
3 bis - Dégagement du poignet



3 - Zenkutsu Dachi droit
Gedan Barai droit



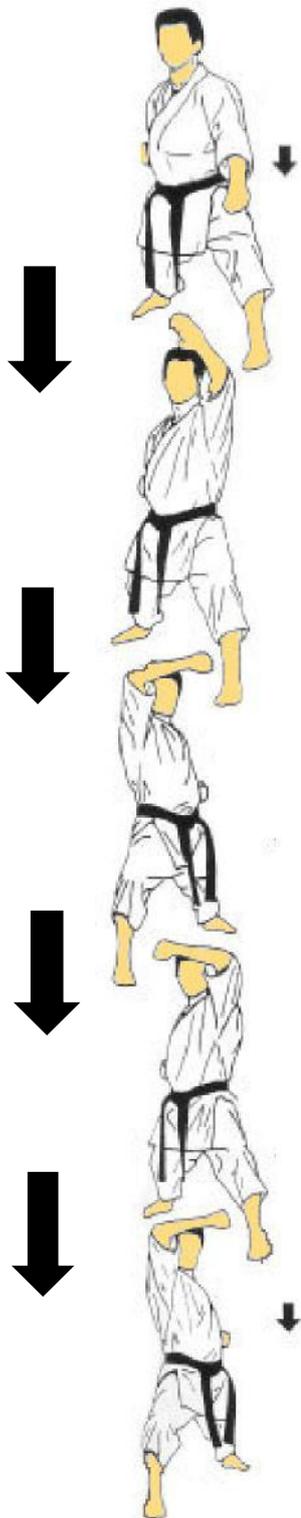
2 bis - Préparation du blocage



5 - Zenkutsu Dachi gauche
Chudan Oi Zuki gauche



4 - Zenkutsu Dachi droit
Tetsui Uchi droit



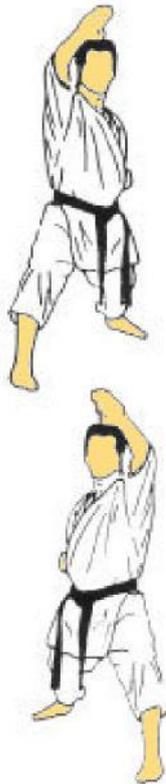
6 - Zenkutsu Dachi gauche
Gedan Barai gauche

6 bis - Sur place
Jodan Age Uke
main ouverte

7 - Zenkutsu Dachi droit
Jodan Age Uke droit

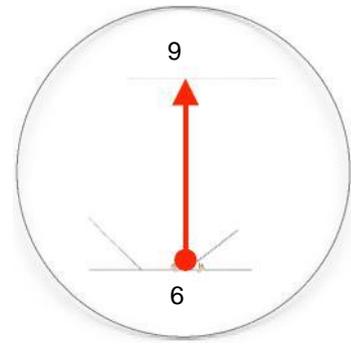
8 - Zenkutsu Dachi gauche
Jodan Age Uke gauche

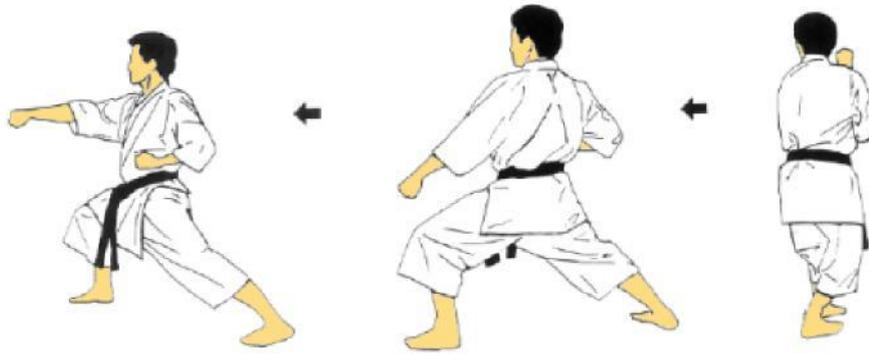
9 - Zenkutsu Dachi droite
Jodan Age Uke droite
KIAI



7 bis - Sur place
Jodan Age Uke
main ouverte

8 bis - Sur
place Jodan
Age Uke main
ouverte

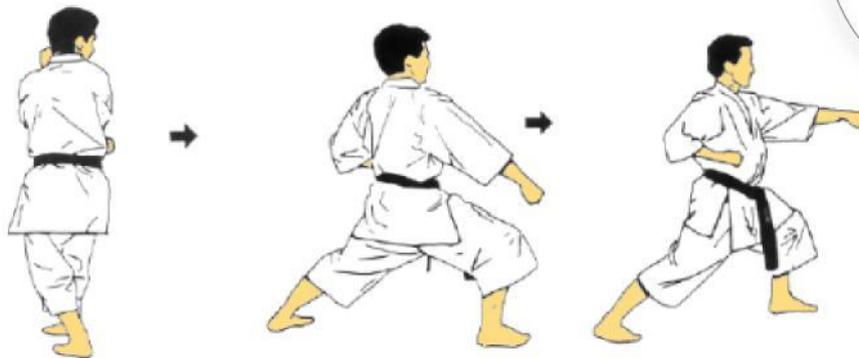
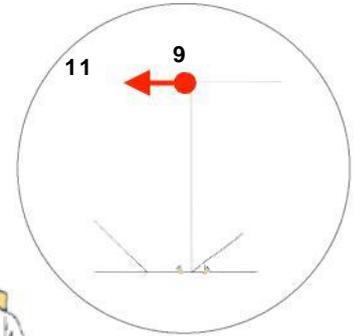




11 - Zenkutsu Dachi droit
Chudan Oi Zuki

10 - Zenkutsu Dachi gauche
Gedan Barai gauche

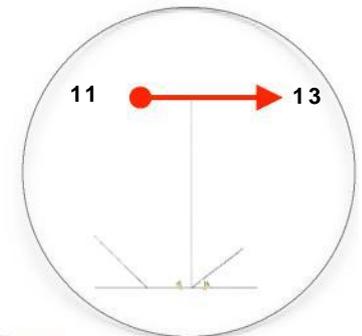
9 bis - Pivot autour du pied avant
Préparation Gedan Barai

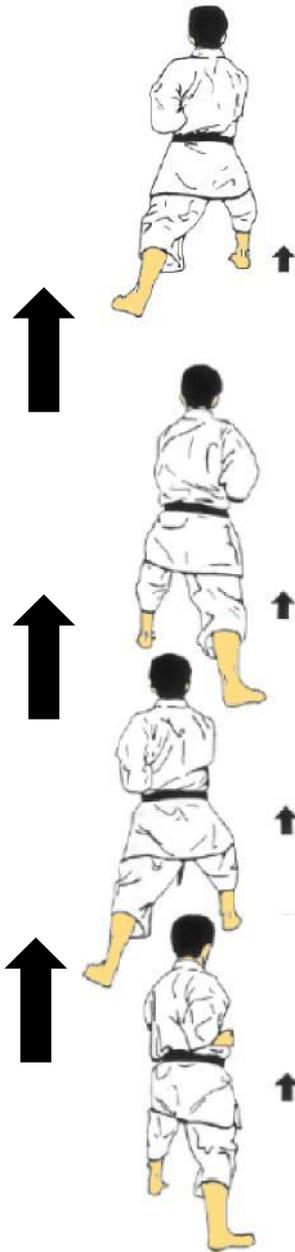
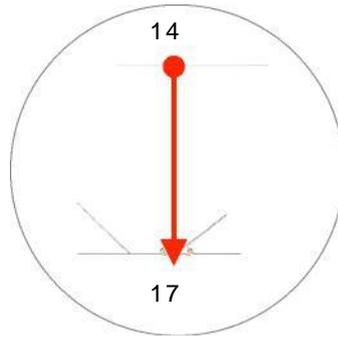


11 bis - Pivot autour du pied arrière

12 - Zenkutsu Dachi droit
Gedan Barai droit

13 - Zenkutsu Dachi gauche
Chudan Oi Zuki gauche





17 - Zenkutsu Dachi droit
Chudan Oi Zuki droit
KIAI



16 - Zenkutsu Dachi
gauche Chudan Oi Zuki
gauche

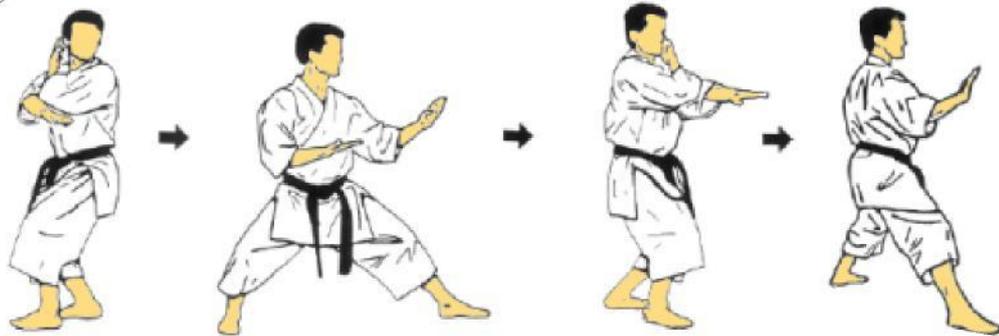
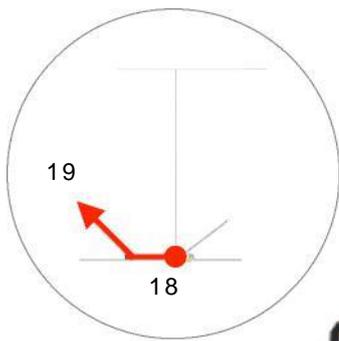


15 - Zenkutsu
Dachi droit
Chudan Oi Zuki droit



14 - Zenkutsu Dachi gauche
Gedan Barai gauche

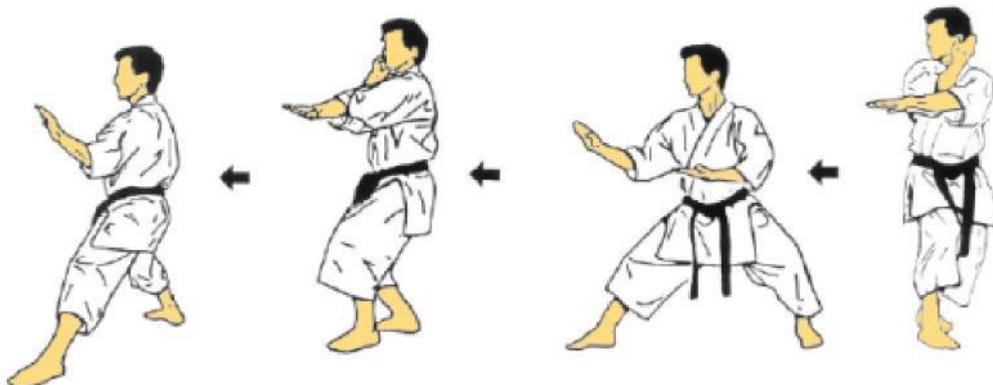
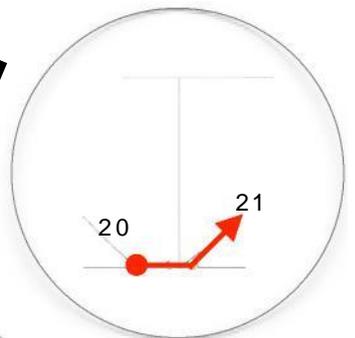




17 bis - Pivot autour du pied avant Préparation du

18 - Kokutsu Dachi gauche Chudan Shuto Uke gauche

18 bis - Préparation du blocage **19** - Kokutsu Dachi droit Chudan Shuto Uke droit



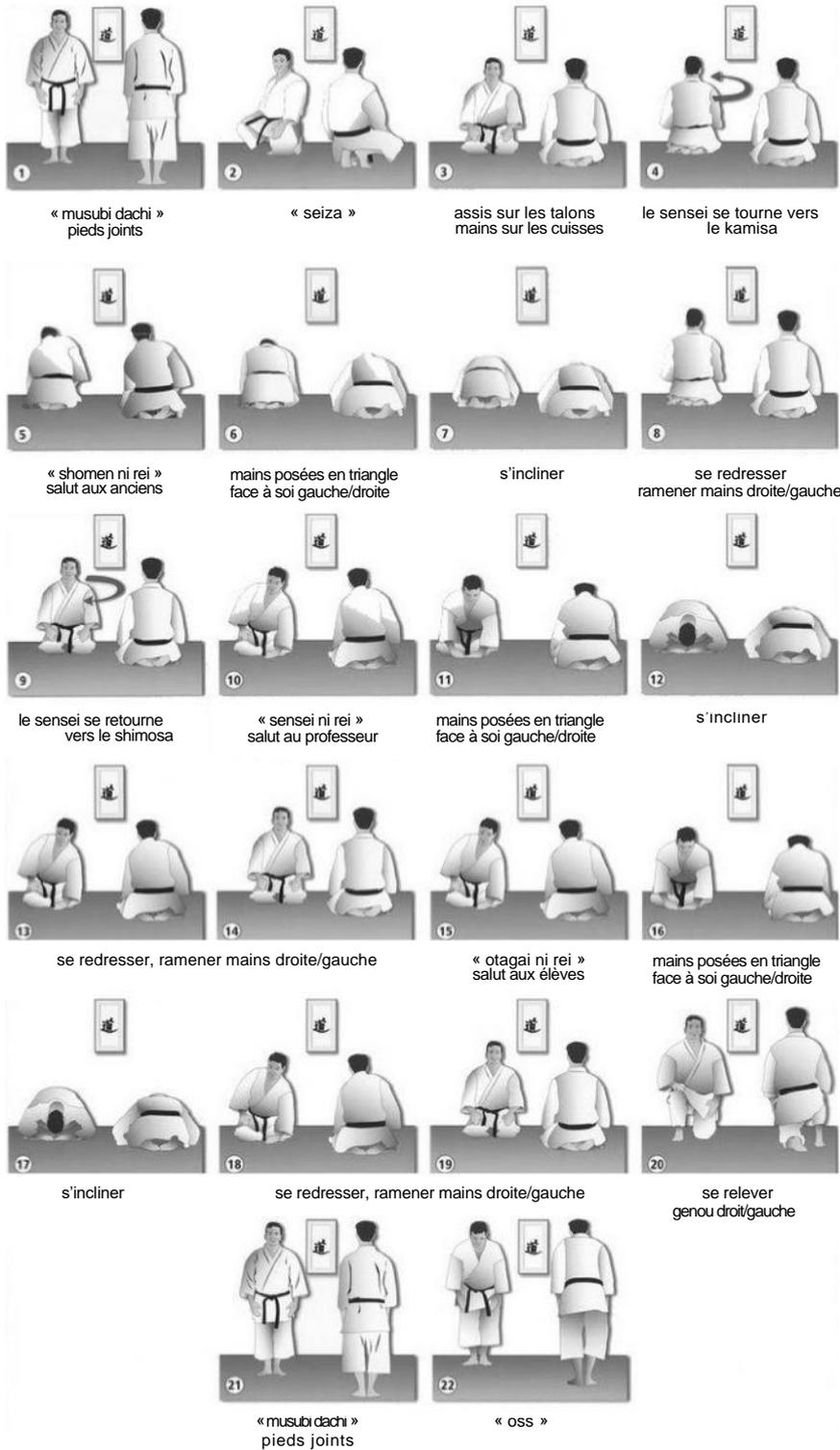
21 - Kokutsu Dachi gauche Chudan Shuto Uke gauche

21 bis - Préparation du blocage

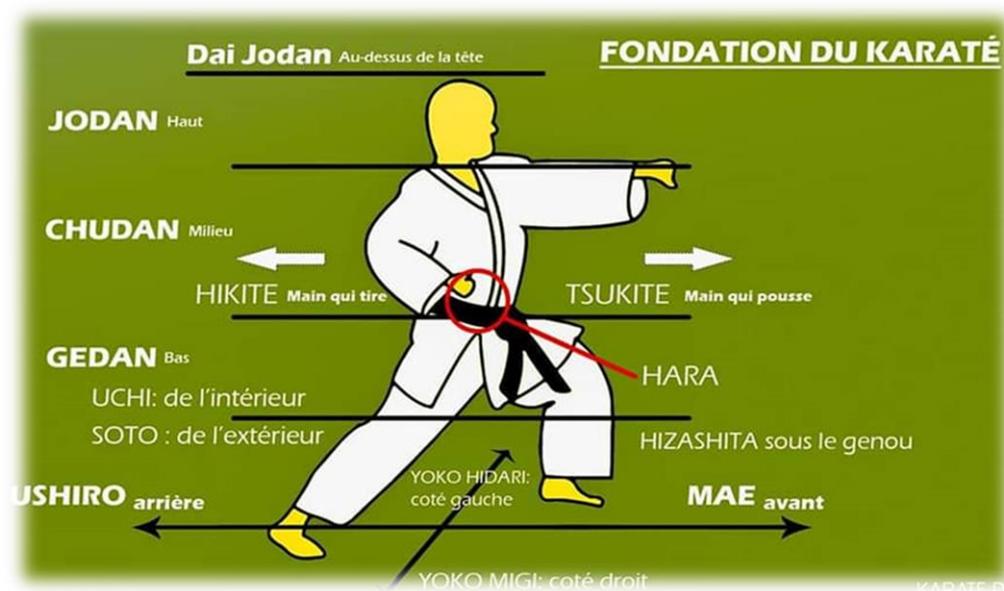
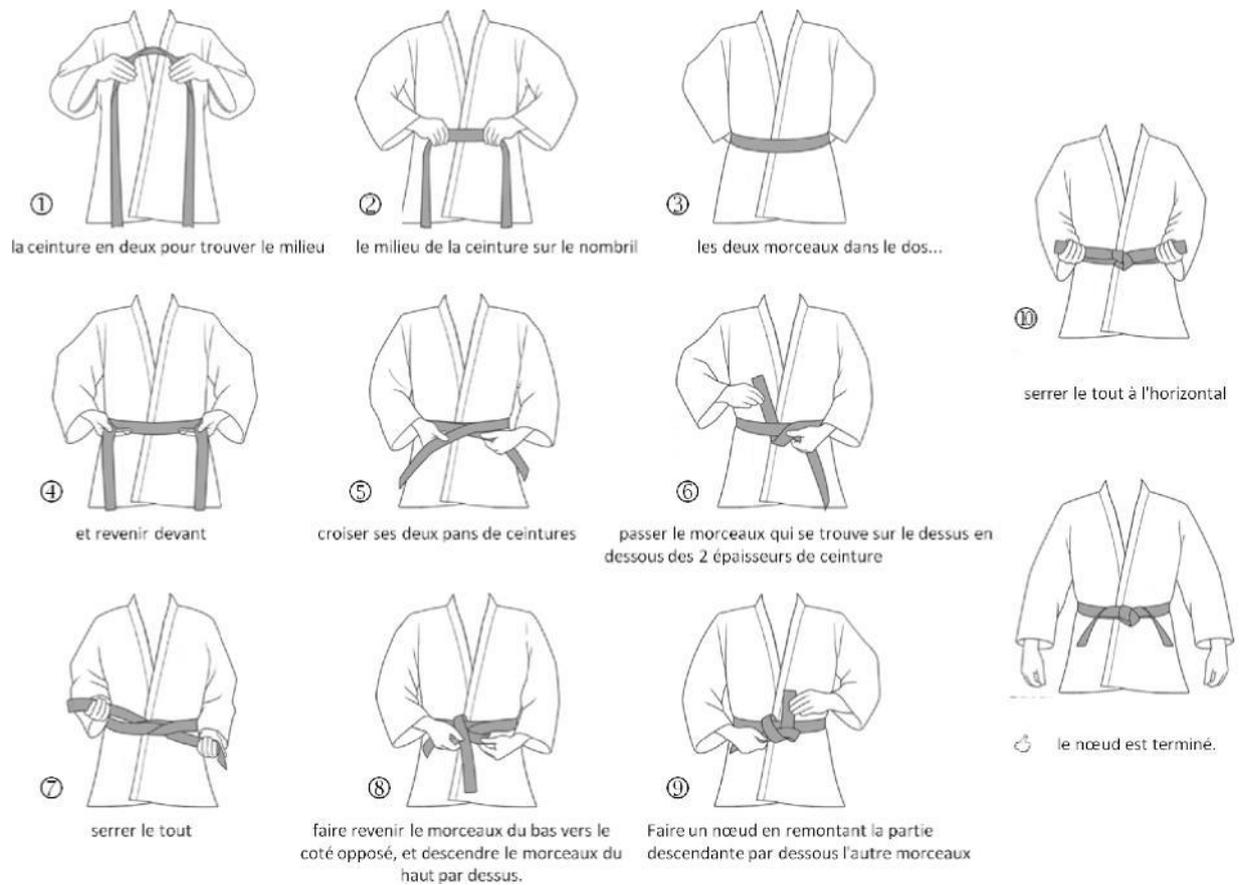
20 - Kokutsu Dachi droit Chudan Shuto Uke droit

19 bis - Pivot autour du pied arrière Préparation du blocage

LES REGLES DU SALUT



COMMENT NOUER SA CEINTURE



LES VINGT PRÉCEPTES DU KARATÉ DO

- 一
N'oubliez pas que le karaté commence et s'achève dans le *rei*
- 二
Il n'y a pas d'attaque dans le karaté
- 三
Le karaté est au service de l'équité
- 四
Apprends déjà à te connaître, puis connais les autres
- 五
Le mental prime sur la technique
- 六
L'esprit doit être libre
- 七
Calamité est fille de non vigilance
- 八
La pratique du karaté ne saurait se limiter au seul *dojo*
- 九
Le karaté est la quête d'une vie entière
- 十
La Voie du karaté se retrouve en toute chose, et c'est là le secret de sa beauté
- 十一
Pareil à l'eau en ébullition, le karaté perd son ardeur s'il n'est pas entretenu par une flamme
- 十二
Ne soyez pas obsédé par la victoire, songez plutôt à ne pas perdre
- 十三
Ajustez votre position en fonction de l'adversaire
- 十四
L'issue de l'affrontement dépend de votre manière de gérer les pleins et les vides
- 十五
Considérez les mains et les pieds de l'adversaire comme des lames tranchantes
- 十六
Faites un pas hors de chez vous et ce sont un million d'ennemis qui vous guettent
- 十七
Le *kamae* est destiné aux débutants, avec l'expérience, on adopte le *shizentai*
- 十八
Recherchez la perfection en kata, le combat réel est une autre affaire
- 十九
Sachez distinguer le dur du mou, la contraction de l'extension du corps et sachez moduler la rapidité d'exécution de vos techniques
- 二十
Vous qui arpentez la Voie, ne laissez jamais votre esprit s'égarer, soyez assidu et habile