

L'ESSENTIEL DU PASSAGE DE GRADE 1^{er} DAN (voie traditionnelle)

D'après Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Équivalents **saison 2020/2021**

Mise à jour : 17/04/2021 (Formation grades Nazih ASLOUN Responsable des grades)

1. Module 1
 - 1.1. KIHON
 - 1.1.1. Épreuve 1 (kihon proprement dit)
 - 1.1.2. Épreuve 2 (multi directionnel)
 - 1.1.3. Épreuve 3 (cible)
 - 1.2. KATA
 - 1.3. BUNKAI
2. Module 2
 - 2.1. KIHON IPPON KUMITE
 - 2.1. JIYU IPPON KUMITE
 - 2.2. JU KUMITE (RANDORI)

6 épreuves (notées sur 20) dans 2 modules (UV) (2 jurys)

1/ Kihon	4/ Kihon Ippon Kumite
2/ Kata	5/ Jiyu Ippon Kumite
3/ Bunkai	6/ Ju Kumite

1. MODULE 1

1.1. KIHON

3 épreuves - 1 seule même note

1.1.1. Épreuve 1 (kihon proprement dit)

Techniques simples sur 3 pas (*en avançant ou en reculant*), puis enchaînements simples (3 mouvements maximum, toujours sur 3 pas).

Conseil club : démontrez votre meilleure exécution technique, puis mettez du kime ; kiaï sur la 3^{ème} technique.

1.1.2. Épreuve 2 (multi directionnel)

En Fudo Dachi, techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement

Au choix du jury (épreuve 1 ou 2) :

1. enchaînement simple de trois techniques, **choisies par le jury**, exécutées sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche

Conseil club : blocages en reculant (1 pas ou sursaut), attaques en avançant, contres avec sursaut vers l'avant.

2. multi directionnel : enchaînement de 3 techniques maxi, **choisies par le jury**, dans 3 directions différentes successives, exécutées à droite (*jambe gauche devant*) puis à gauche

1.1.3. Épreuve 3 (cible)

5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles :

- Oi Zuki Jodan,
- Gyaku Zuki Chudan,
- Kizami Zuki/Maete Zuki Jodan, suivi de Gyaku Zuki Chudan
- Mae Geri Chudan (*jambe arrière, posée derrière*),
- Kisami Mae Geri Chudan (*jambe avant, avec sursaut : tsugi ashi, posée derrière*),
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan (*jambe arrière, posée derrière*),
- Mawashi Geri Jodan ou Chudan (*jambe avant, avec sursaut, posée derrière*).

Exécutées sur cibles tenues par UKE et adaptation de la distance.

UKE fait 1 ou 2 petits sursauts, arrière ou de côté. TORI règle sa distance et exécute la technique : 3 répétitions, à droite ou à gauche, au choix du candidat

Précisions : Uke tient 2 cibles ; il faut travailler en club le placement de ces cibles

Conseil club : l'orientation de Tori vers Uke (qui s'est déplacé) se fait par déplacement de la jambe avant qui règle à la fois la direction et la distance, puis on fait le déplacement approprié (ayumi ashi ou tsugi ashi) ; après exécution de la technique, on revient à la position de départ.

Uke, qui tient la cible, ne doit pas se déplacer en avançant vers Tori, mais seulement à droite, à gauche, ou en arrière.

1.2. KATA

Le candidat indique son style au jury.

2 katas libres, choisis par le candidat dans la liste des katas du 1^{er} dan (tous styles):

Liste shotokan 1^{er} dan : 5 heian + tekki shodan

1.3. BUNKAI

Sur minimum 3 séquences choisies par le candidat dans 1 kata de sa liste (1 des 2 katas qu'on a choisi précédemment).

Avec un partenaire choisi par le candidat parmi les autres candidats.

Conseil club : prévoir une 2^{ème} version pour chaque bunkai ; soyez réaliste et efficace (sans blesser) ; pour chaque bunkai, faire une première exécution à visée démonstrative, puis une 2^{ème} à vitesse réelle.

2. MODULE 2

2.1. KIHON IPPON KUMITE

TORI en garde ; UKE en Yoï ; attaques et niveaux annoncés

5 attaques, exécutées une fois à droite (jambe gauche devant) et une fois à gauche (jambe droite devant), puis inversion des rôles TORI/UKE :

Oï Zuki Jodan, Oï Zuki Chudan, Mae Geri Chudan, Mawashi Geri Jodan ou Chudan, Yoko Geri Chudan

Conseil club : Tori (en premier) et uke ensuite reviennent yoï (Hachiji dachi) après chaque technique.

2.1. JIYU IPPON KUMITE

Yoï à 3m au début et après chaque échange

Recherche de distance et attaque au moment opportun, attaque libre, à droite ou à gauche.

3 attaques et niveaux annoncés, choisies par le jury dans 6 :

Oï Zuki, Gyaku zuki, Kisami zuki, Mae Geri, Mawashi Geri, Yoko Geri.

Conseil club : Tori (en premier) et uke ensuite reviennent yoï (Hachiji Dachi) après chaque technique.

2.2. JU KUMITE (RANDORI)

Assaut souple 2mn maximum (examen des qualités techniques des 2 candidats)

Conseil club : ne cherchez pas à marquer des points (ils ne sont pas comptés) ; ne soyez pas uniquement défensif ; démontrez des techniques variées, de l'opportunisme (si l'adversaire tourne le dos, touchez son dos ; s'il chute, contrez le immédiatement au sol) ; concentration et vigilance permanente ; kiai sur les techniques décisives ; ne sautillez pas de manière excessive, mais soyez mobile.