

L'ESSENTIEL DU PASSAGE DE GRADE 1er DAN (voie traditionnelle) :

D'après Règlement de la Commission Spécialisée des Dans et Grades Équivalents **saison 2018/2019**

Mise à jour : 20/10/2018 (Stage prépa grades Didier LUPPO)

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

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

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

1. MODULE 1

1.1. KIHON

3 épreuves - 1 seule même note

1.1.1. Epreuve 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. Epreuve 2 (multi directionnel)

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

Au choix du jury :

- enchaînement simple de trois techniques, **choisies par le jury**, exécutées sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche
- 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. Epreuve 3 (cible)

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

- Oi Zuki Jodan,
- Gyaku Zuki Chudan,
- Kizami Zuki/Maete Zuki Jodan,
- Mae Geri Chudan (*jambe arrière, posée ensuite 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 **S** 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 arrière et pivot sur la jambe avant (mawari ashi), puis on règle la distance avec le pied avant et on se déplace ; 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*).

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 KUMITÉ

TORI en garde ; **UKE en Yoi** ; 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 (Hachi ji dachi) après chaque technique.

2.1. JYU IPPON KUMITÉ

Yoi 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 (Hachi ji Dachi) après chaque technique.

2.2. JU KUMITÉ (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.