



Programme passage de grade ceinture orange

Il y a 4 épreuves notées sur 20 qui sont :

- Le Kihon (techniques d'attaques et de défenses faites dans le vide en déplacement)
- Kata (enchaînement codifié)
- Kihon Ippon Kumité (combat conventionnel sur une attaque)
- Randori (combat libre et souple)

1^{ère} EPREUVE : le Kihon en 3 parties (noté sur 20)

1^{ère} partie :

Techniques simples sur trois pas :

- Ayumi ashi (en avançant d'un pas) oï zuki (coup de poing) shudan (niveau moyen) en position zenkutsu dachi (fente avant).
- Hiki ashi (en reculant d'un pas) Soto uke (défense haute avec le bras) en zenkutsu dachi.
- Ayumi ashi gyaku zuki (coup de poing inverse à la jambe avant) jodan (niveau haut) en zenkutsu dachi.
- Hiki ashi uchi uke (défense basse avec le bras) en zenkutsu dachi.
- Hayumi ashi mae geri (coup de pied droit) en zenkutsu dachi aller/retour.
- Hayumi ashi mawashi geri (coup de pied circulaire) en zenkutsu dachi aller/retour.
- Hayumi ashi Shuto uke en kokutsu dachi retour en Hiki ashi même position

Enchaînements sur 3 pas :

- Aller/retour : Ayumi Ashi Jodan Age Uke en Zen Kutsu + Gyaku Zuki
- Aller/Retour : Ayumi Ashi Mae Geri + mawashi Geri en zenkutsu dachi

2^{ème} Partie : Technique simple avec sursaut (3 fois à gauche et 3 fois à droite avec commandements) :

- Yori Ashi Maete zuki et revenir (pas glissé ou sursaut avant).

3^{ème} Partie : Techniques sur cible :

Chaque technique doit être exécutée 3 fois à droite ou à gauche au choix du candidat et Le jury choisit 3 techniques parmi celles-ci

- Mae Geri de la jambe arrière posée derrière niveau chudan
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan
- Oï Zuki (en avançant d'un pas) jodan et retour à l'arrière
- Gyaku Zuki chudan et revenir dans le même déplacement (exemple yori Ashi aller et retour)



2^{ème} EPREUVE : Kata (noté sur 20)

Présentation des katas Pinan Nidan et Pinan Shodan

Bien connaître ces positions (dachi).

- 1- Musubi dachi (Debout talons joints pointes des pieds écartées)
- 2- Hachiji dachi (Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches)
- 3- Zenkutsu dachi (Fente avant : jambe avant fléchie et jambe arrière tendue)
- 4- Kokutsu dachi ou Hammi no neko ashi dachi : (Fente arrière : 70% du poids du corps sur la jambe arrière)
- 5- Shiko Dachi (Position du sumotori : pieds ouverts sur une même ligne et fléchis, poids du corps 50% chaque jambe et genoux vers l'extérieur).
- 6- Neko ashi dachi : position du chat : les deux jambes fléchis et rapprochés avec 100% du poids du corps sur la jambe arrière.

3^{ème} EPREUVE : Kihon ippon Kumité (noté sur 20)

Présentation du premier et deuxième Kihon ippon Kumité :

Attaque Oi zuki jodan (niveau haut) et Oi zuki shudan (niveau moyen).

Ces attaques seront exécutées une fois à droite et une fois à gauche et les rôles sont ensuite inversés, la contre-attaque est unique et libre.

4^{ème} EPREUVE : Le Randori (noté sur 20)

Il est demandé aux candidats de faire un combat souple et d'utiliser les techniques d'attaques, de défenses et de déplacements.

Epreuve libre ou optionnelle : Bunkai (bonus de points 1 à 5).

Le candidat travaille avec un partenaire et choisi une ou deux séquences du kata et présente une ou deux applications réalistes, d'abord au ralenti et ensuite à vitesse normale.



Bonus de points par les stages (bonus de 1 à 3).

Tout candidat à un grade présent dans les stages départementaux ou autre sera crédité de 1 point par stage (jusqu'à 3 points maximum).