

## Programme passage de grade ceinture Bleue

Il y a 4 épreuves notées sur 20 et sont :

- 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<sup>ère</sup> EPREUVE : le Kihon en 3 parties (noté sur 20)

#### 1<sup>ère</sup> Partie :

##### Techniques simples sur trois pas :

- Ayumi ashi oï zuki shudan en position zenkutsu dachi. Retour en Hiki ashi uchi uke en nekoa ashi datchi
- Ayumi ashi gyaku zuki shudan en zenkutsu dachi. Retour en Hiki ashi gedan barai en Kiba dachi.
- Ahumi ashi Soto uke (défense avec le bras extérieur vers intérieur en zenkutsu dachi ; retour Hiki ashi Uchi Uke en kokutsu dachi.
- Hayumi ashi shuto uke en kokutsu dachi retour en Hiki ashi même chose.
- Hayumi ashi mawashi geri; retour Hahumi ashi Yoko geri kekomi (coup de pied latéral pénétrant).
- Hayumi ashi Ushiro geri (coup de pied vers l'arrière) ; retour Ura Mawashi geri (coup de pied en revers tournant).

##### Enchaînements sur 3 pas :

- Aller/retour : Ayumi Ashi soto uke en Kiba dachi + Gedan barai sur place + gyaku tsuki sur place en zenkutsu
- Aller/retour : Hayumi ashi Shuto uke en kokutsu dachi + gyaku nukité chudan en Zenkutsu + revenir en shuto uke
- Aller/Retour : Tsugi ashi Ura mawashi geri + Hayumi ashi Yoko geri shudan

#### 2<sup>ème</sup> Partie : Technique simple avec sursaut position Fudo dachi (3 fois à gauche et 3 fois à droite avec commandements) :

- Yori Ashi Maete zuki jodan + gyaku zuki shudan + mae geri shudan et revenir en reculant en Yori Ashi (pas glissé)

#### 3<sup>ème</sup> Partie Techniques sur cible :

Chaque technique doit être exécutée 3 fois, Le jury choisit 3 techniques parmi les 6 suivantes.

- Mae Geri de la jambe arrière posée derrière niveau chudan ou mae geri de la jambe avant poser devant
- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan ou Mawashi de la jambe avant
- 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<sup>ème</sup> EPREUVE : Kata (noté sur 20)

Présentation des katas Pinan Nidan ou Pinan shodan ou Pinan sandan et Pinan yodan

Connaître toutes 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).
- 6- Neko ashi dachi : position du chat : les deux jambes fléchis et rapprochés avec 100% du poids du corps sur la jambe arrière.
- 7- Heisoku dachi (Debout les pieds joints l'un contre l'autre). Pinan Sandan
- 8- Kiba dachi (Position du cavalier : talons sur la même ligne et pointes des pieds verrouillées vers l'intérieur).

## 3<sup>ème</sup> EPREUVE : Kihon ippon Kumité (noté sur 20)

Présentation des quatre Kihon ippon Kumité :

1<sup>er</sup>: Attaque Oi zuki jodan - 2<sup>ème</sup> : Attaque Oi zuki Shudan - 3<sup>ème</sup> : attaque de Mae geri shudan - 4<sup>ème</sup> : attaque Mawashi geri jodan.

Ces attaques seront exécutées une fois à droite et une fois à gauche et les rôles sont ensuite inversés après les trois attaques faites, la contre-attaque reste toujours unique et libre.

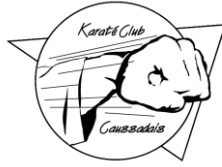
## 4<sup>ème</sup> EPREUVE : Le Randori (noté sur 20)

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 autres sera crédité de 1 point par stage et jusqu'à 3 points maximum.