



Programme passage de grade ceinture Verte

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

1^{ère} partie :

Techniques simples sur trois pas :

- Ayumi ashi oi zuki jodan en position zenkutsu dachi. Retour en Hiki ashi jodan age uke en Kokutsu dachi
- Ayumi ashi gyaku zuki shudan en zenkutsu dachi. Retour en Hiki ashi gedan baraï en Kiba dachi.
- Ahumi ashi Soto uke (défense avec le bras extérieur vers intérieur en zenkotsu ; retour Hiki ashi Uchi Uke en kokutsu dachi.
- Hayumi ashi shuto uke en kokutsu dachi retour en Hiki ashi même chose.
- Hayumi ashi mawashi ; retour Hahumi ashi Yoko geri kekomi (coup de pied latéral pénétrant).

Enchaînements sur 3 pas :

- Aller/retour : Ayumi Ashi Jodan Age Uke en ZenKutsu + Gyaku Zuki
- Aller/retour : Hayumi ashi Shuto uke en kokutsu dachi + gyaku nukité chudan en Zenkutsu
- Aller/Retour : Tsugi ashi Mae Geri + Hayumi ashi mawashi Geri
- Aller : Hayumi ashi Mae geri + gyaku zuki chudan ; Retour avec Mawashi geri+ gyaku zuki

2^{ème} 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 et revenir en reculant en Yori Ashi (pas glissé)

3^{ème} 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
- Oi 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 ou Pinan shodan et Pinan sandan

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

Présentation des trois Kihon ippon Kumité :

1^{er} - Attaque Oi zuki jodan ; 2^{ème} -Attaque Oi zuki Shudan ; 3^{ème} attaque de Mae geri shudan.

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