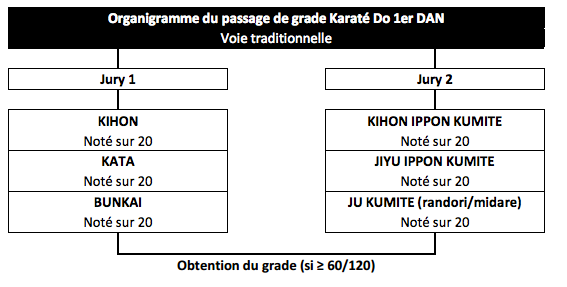
**LE PASSAGE DE LA CEINTURE NOIRE DE KARATE SHOTOKAN 1er DAN**

Rappel pour les inscriptions :

Vous avez un délai minimum de 30 jours avant la date de passage de grade de Karaté pour adresser votre dossier d'inscription à votre ligue (1er, 2ème et 3ème DAN) ou au secrétariat des grades à la Fédération (4ème et plus).

PASSAGE DE GRADE KARATÉ, Ier DAN VOIE TRADITIONNELLE



L’examen du 1er Dan voie « traditionnelle » est composé de 6 épreuves notées chacune sur 20.

Les épreuves sont :

https://www.courskarate.com/images/M_images/rating_star.png Kihon

https://www.courskarate.com/images/M_images/rating_star.png Kihon Ippon Kumité

https://www.courskarate.com/images/M_images/rating_star.png Kata

https://www.courskarate.com/images/M_images/rating_star.png Bunkaï

https://www.courskarate.com/images/M_images/rating_star.png Jiyu Ippon Kumité

https://www.courskarate.com/images/M_images/rating_star.png Ju Kumité (Randori ou Midare)

Pour l’obtention de l’examen le candidat doit obtenir la moyenne générale (60/120). Si le candidat n’obtient pas la moyenne générale, les notes des UV pour lesquelles il a obtenu une note supérieure ou égale à la moyenne (10/20) restent acquises définitivement. Dans ce cas, seules les UV n’ayant pas obtenu la moyenne devront être repassées jusqu’à obtention de la moyenne générale. Il n’y a pas de note éliminatoire. Le candidat est examiné par 2 jurys différents composés chacun de 3 juges. Chaque jury note deux épreuves, qui sont :

https://www.courskarate.com/images/M_images/rating_star.png Module 1 : Kihon, Kata et bunkaï

 Module 2 :Kihon Ippon Kumité, Jiyu Ippon Kumité et Ju Kumité (Randori ou Midare)



**A. Module 1** :

**1. Kihon** : Le jury ne peut évaluer que deux candidats à la fois à l’épreuve du Kihon. Le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note :

 a) Des techniques de base simples exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant ;

b) Des techniques de base exécutées sur place en position de combat, dans une seule direction ou de façon multi directionnelle, avec ou sans sursaut ;

c) Un exercice de maîtrise de la technique exécuté deux par deux

**Partie 1** – les candidats sont évalués sur des techniques simples sur trois pas.

Les candidats sont ensuite évalués sur des techniques d’enchaînements simples, au maximum trois mouvements, toujours sur trois pas ;

**Partie 2**

– les candidats en position de combat sont évalués sur des techniques simples avec retour à la position de départ en fin de mouvement.

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Le candidat est interrogé sur un enchaînement simple de trois techniques sur place avec ou sans sursaut, à droite puis à gauche.

 Multidirectionnel (Kihon sur un seul adversaire imaginaire qui se déplace). Le candidat est interrogé sur des techniques de maximum tois mouvements multi directionnels, à droite puis à gauche.



**Partie 3** – Cette épreuve est composée de 5 techniques choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Les deux candidats se font face. Tori est l’attaquant. Uke sert de partenaire en présentant la cible. Tori doit démontrer la maîtrise du geste et la maîtrise de la distance en réalisant un mouvement technique simple. Uke doit se positionner en faisant un ou deux petits sursauts, arrière ou de côté. Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

Ces mouvements techniques sont :

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Mae Geri de la jambe avant avec sursaut, niveau chudan

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Oï Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l’arrière

Pendant l’exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l’exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne. Ces 5 techniques sont exécutées à droite ou à gauche, au choix du candidat.

**2. Kata**

Pour l’épreuve Kata, le candidat rappelle d’abord au jury son style renseigné sur la fiche d’inscription. Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1er Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1er Dan qui relèvent de tout autre style.

Liste des Katas pour le 1er DAN : - Heian Shodan – Heian Nidan –

Heian Sandan – Heian Yondan – Heian Godan – Tekki Shodan

**3. Bunkaï**

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d’un kata de son choix de sa liste.

**B. MODULE 2**

**1. Kihon Ippon Kumité** : Assaut fondamental basé sur une attaque contrée par une seule défense et/ou contre attaque.

 Il est composé des 5 attaques :

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Oï Zuki Jodan,

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Oï Zuki Chudan,

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Mae Geri Chudan,

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Mawashi Geri Jodan ou Chudan,

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Yoko Geri Chudan.

Chacune de ces attaques est exécutée une fois à droite et une fois à gauche Les candidats inverseront les rôles lorsque Tori aura réalisé toutes ses attaques.

**2. Jiyu Ippon Kumité**

  Jiyu Ippon Kumité : Les 3 attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Celles-ci sont choisies par le jury parmi la liste suivante

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Oï Zuki

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Mae Geri

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Mawashi Geri,

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Yoko Geri

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Gyaku Zuki

https://www.courskarate.com/images/M_images/arrow.png Maete Zuki

 Après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

**3. Ju Kumité** (Randori ou Midare)

Le Ju Kumité est un assaut libre et souple non réglementé. Sous forme d’entraînement, il est un moyen pédagogique de préparation au combat ou à l’assaut libre. Pour l’examen de Dan, il permet de juger la maîtrise technique des postulants ayant choisi la voie traditionnelle. Il faut impérativement distinguer cet exercice à deux d’un combat libre ou arbitré.

 Il est demandé 1 assaut souple afin d’examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est de 2 mn maximum.

**Critères de notation** :

**Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux, aisance dans les déplacements, variétés des techniques, équilibre et stabilité, opportunité, zanshin.**