

ASSOCIATION DE KARATÉ SHOTOKAN



TECHNIQUES D'EXAMENS

DE DAN

Version complète

Février 2011



Note aux lecteurs

Les techniques d'examen sont sujettes à variation selon le temps alloué aux passages de grades, le nombre de participants et le souhait de l'évaluation de vérifier plus en détails la compréhension et l'exécution correcte des techniques.

Chaque technique est exécutée au moins 3 fois selon le temps disponible. Il est possible que certaines techniques ne soient pas demandées en raison du temps alloué à la période d'examen.



Techniques d'examen de dan

Shodan

Kihon

No	Technique	Direction
1	Kizami-zuki, gyaku-zuki (en suri ashi), changer de côté	En avançant
2	Age-uke, mae-geri (jambe arrière), gyaku-zuki	En reculant
3	Soto-uke, gyaku-zuki, uraken, empi	En avançant
4	Uchi-uke (en suri ashi), kizami-zuki, gyaku-zuki	En reculant
5	Gedan-barai (zenkutsu dachi), uchi-uke (neko ashi dachi sur place en ramenant la jambe avant), ura-zuki, gyaku-zuki	En avançant
6	Shuto-uke (kokutsu dachi), kizami mae-geri, tate nukite	En reculant
7	Jodan shuto mawashi uchi	En avançant
8	Jodan soto-uke, gedan-barai (suri ashi vers le côté), kizami mae-geri, gyaku-zuki	En reculant
9	Mae-geri rengeru (le premier est un kizami geri)	En avançant
10	Mae-geri, mawashi geri (même jambe), gyaku-zuki	En avançant
11	Kizami-yoko-kekomi, oi-zuki	En avançant
12	Ushiro-geri, gyaku-zuki	En avançant
13	Yoko-geri keage, tourne yoko-geri kekomi (en kiba dachi)	Sur le côté

Kata :

un kata choisi par le compétiteur parmi Bassai dai, Kanku dai, Empi, Jion
un kata choisi par l'examineur parmi Heian nidan, Heian sandan, Heian yondan, Heian godan, Tekki shodan, Junro shodan, Junro nidan, Junro sandan

Kumite :

Jyu ippon kumite : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri, ushiro-geri



Nidan

Kihon

1	Kizami ren-zuki, gyaku-ren zuki, (changer de jambe) kizami zuki, gyaku zuki	En avançant
2	Kizami-zuki (en suri ashi), mae-geri, oi-zuki	En avançant
3	Kizami-zuki (en suri ashi), sanbon zuki	En avançant
4	Age-uke (suri ashi vers l'arrière), mawashi-geri (jambe arrière), ushiro-geri, uraken, gyaku-zuki	En avançant
5	Mawashi geri, ashi barai (changer de jambe), gyaku zuki	
6	Shuto-uchi (jodan soto mawashi, uchi mawashi et gyaku haito)	En avançant
7	Mae-geri, yoko-geri, ushiro-geri, gyaku-zuki (sur place, même jambe)	Sur place

Kata :

un kata choisi par le compétiteur

un kata choisi par l'examineur parmi Bassai dai, Kanku dai, Empi, Jion, Junro shodan, Junro nidan, Junro sandan, Junro yondan, Junro Godan

Kumite :

Jyu kumite

Sandan

Kihon

1	Kaishu uke (mains ouvertes – en sanchin dachi)
2	Mae-geri, yoko-geri, ura mawashi-geri, ushiro-geri, mawashi-gri, uraken, gyaku zuki (en avançant)
3	Mae-geri, yoko-geri, mawashi-geri, ushiro-geri, gyaku-zuki (sur place, même jambe)
4	Kaishu uke kumite (avec partenaire)

Kata :

un kata choisi par le compétiteur

un kata choisi par l'examineur parmi Bassai dai, Kanku dai, Empi, Jion, Junro shodan, Junro nidan, Junro sandan, Junro yondan, Junro Godan, Jite, Gankaku, Hangetsu

Kumite :



Jyu kumite