

YOSEIKAN AIKI

PARTIE TECHNIQUE

Article 502.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

Article 503.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

Article 504.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^{ème} DAN

ARTICLE 505.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

ARTICLE 506.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

Article 507.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Article 508.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN

ANNEXES YOSEIKAN AIKI

ANNEXE I - KIHON

ANNEXE II - JI YU IPPON KUMITE

ANNEXE III - KUMITE

ANNEXE IV - KATA

ANNEXE V - BUNKAI

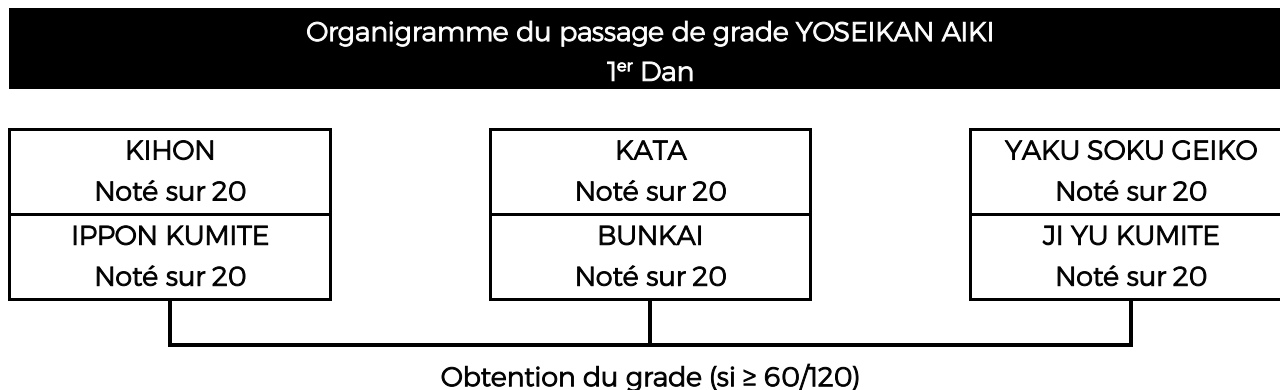
ANNEXE VI - YAKU SOKU GEIKO

ANNEXE VII- JU KUMITE

ANNEXE VIII- REPERTOIRE TECHNIQUE

Article 502.YA – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1^{er} DAN

L'examen du 1^{er} Dan est composé de 6 épreuves.



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.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Epreuve notée sur 20.

Le test est composé de 2 épreuves, chacune notée sur 10:

Chutes, roulades (UKEMI) et déplacements (TAI SABAKI): Le candidat doit présenter les chutes, roulades avant, arrière et les déplacements debout en pivot, de cotés, avant et arrière

Percussions sur cible TSUKI UCHI KELI (percussions poings et jambes) : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 1 a 2 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs également avec coups de coudes, coups de genou et/ou frappe sur le tibia

EPREUVE N° 2/ Ji Yu Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20

Cette épreuve est un assaut conventionnel de face. 5 attaques déterminées :

Saisie poignet croisée (dosuku), saisie du poignet non croisée (junté), poussée de la poitrine à une main (mune oshi), coup de poing circulaire avec le bras arrière (gyaku mawashi zuki), coup de pied de face (mae geli)

EPREUVE N° 3/ Kata (Annexe III)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat doit présenter 2 kata, chacun notés sur 10 :

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat réalise ensuite deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 1^{er} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 1^{er} Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix et de sa liste (Happoken shodan ou Ju no Kata). Le candidat présentera 2 à 3 séquences.

EPREUVE N° 5/ Yaku soku geiko (Annexe V)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat esquive (tai sabaki) pendant les 20 premières secondes puis se défend en clés, projections et contrôles au sol sur 2 adversaires attaquant alternativement avec pique au petit bâton (kombo). (Durée maximum 1 minute 30")

EPREUVE N° 6/ Ji YuKumite (Annexe VI)

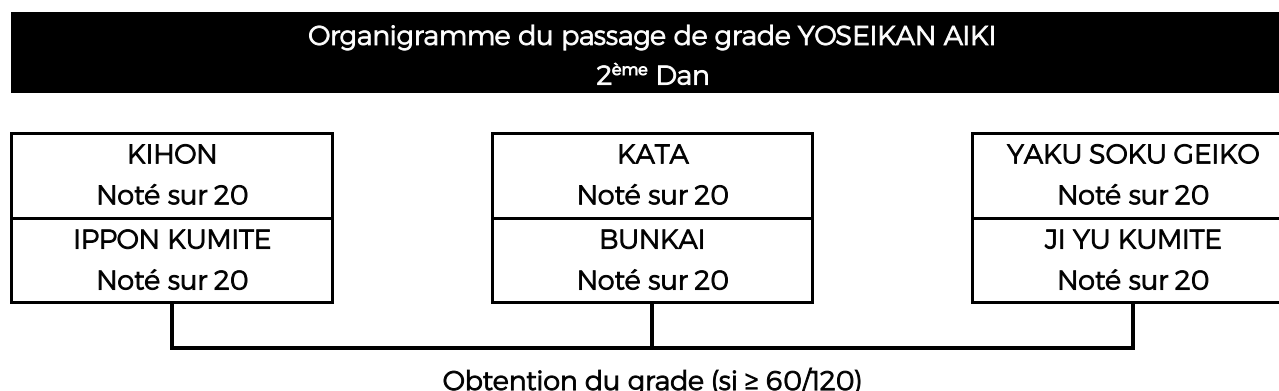
Epreuve notée sur 20.

Yaku soku Landoli : L'attaquant (UKE) saisie, percute ou pousse à une main (mune oshi) librement, à vitesse adaptée à celle du partenaire.

Le défenseur peut riposter en percussion, clé, projection et/ou immobilisation.

Article 503.YA – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^{ème} DAN

L'examen du 2^{ème} Dan est composé de 6 épreuves



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.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Epreuve notée sur 20.

Le test est composé de 2 épreuves chacune notée sur 10 :

Chutes, roulades (UKEMI) et déplacements (TAI SABAKI) : Le candidat doit présenter les chutes, roulades avant, arrières, latérales et les déplacements debout (pivots, latéraux, avant et arrière).

Percussions sur cibles TSUKI UCHI KELI : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 2 à 4 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs.

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 20.

Cette épreuve est un assaut conventionnel exécuté de face. 5 attaques déterminées :

Saisie du corps de dos par dessus les bras (ushilo uwate), saisie d'un bras à deux mains (lyoté ippo), coup de pied circulaire (mawashi geli), pique au petit bâton (tsuki kombo) frappe horizontale vers l'intérieur au petit bâton (soto halai uchi kombo)

EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat doit présenter 2 kata, chacun notés sur 10 :

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

Le candidat réalise ensuite deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 2^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 2^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur 2 à 3 séquences issues d'un kata de son choix et de sa liste : Développement de Hyoli no Kata 1^{ère} partie ou de Ju no Kata.

EPREUVE N° 5/ Yakusokugeiko : Défenses contre 2 attaquants simultanés (Annexe V)

Epreuve notée sur 20.

Le premier pique au ventre avec le petit bâton (tsukichudankombo)

Le second frappe horizontalement vers l'intérieur et l'extérieur niveau tête avec un bâton moyen saisi à une main (halai/soto halai utchijodantambo)

Défense par esquives, déplacements, clés, projections, immobilisations par clés, étranglements (Durée maximum 1 minute 30")

EPREUVE N° 6/ Ji Yu Kumite (Annexe VI)

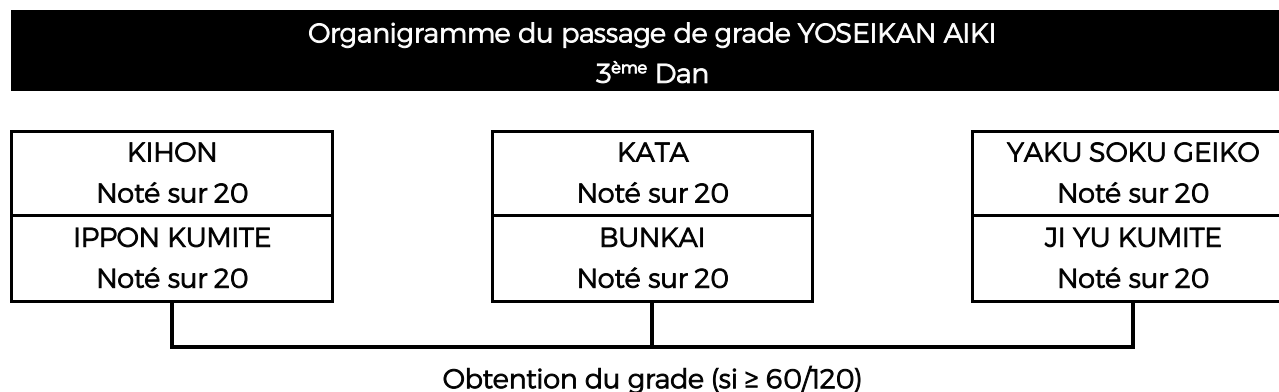
Epreuve notée sur 20.

Yakusoku Landoli : L'attaquant (UKE) saisie, percute ou pousse à une main (muneoshi) librement, à vitesse adaptée à celle du partenaire.

Le défenseur peut riposter en percussion, clé, projection et/ou immobilisation.

Article 504.YA – EXAMEN POUR L’OBTENTION DU 3^{ème} DAN

L’examen du 3^{ème} Dan est composé de 6 épreuves



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.

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ Kihon (Annexe I)

Epreuve notée sur 20.

Percussions sur cibles (TSUKI UCHI KELI) : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements de 2 à 4 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs.

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 20.

(Assaut conventionnel avec saisies) 5 attaques déterminées:
Saisie du poignet pouce vers la main (gyaku te), saisie des 2 poignets de face (lyote),saisie des épaules avec les deux mains de face (lyo kata), coup de poing direct (chokuzuki), attaque circulaire en revers de jambe ou de bras (ula mawashi geli/ulaken)

EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10 :

Pour l’épreuve Kata, le candidat rappelle au jury son style renseigné sur la fiche d’inscription. Le candidat réalise ensuite deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 3^{ème}Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 3^{ème}Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Bunkai (Annexe IV)

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur 2 à 3 séquences issues d'un kata de son choix et de sa liste :
Développement de Hyoli no Kata 2^{ème} partie ou application de Hashakuken Godan 1^{ère} partie.

EPREUVE N° 5/ Yakusokugeiko : Défenses contre 3 attaquants simultanés (Annexe V)

Epreuve notée sur 20.

Le premier frappe horizontalement vers l'intérieur avec le bâton moyen tenu à une main (Halai utchi jodan Tambo)
Le second frappe en coup de pied direct avec la jambe arrière (Mae geli chudan)
Le troisième pique au ventre avec le petit bâton (Tsuki chudan kombo)

Défense par esquives, déplacements, clés, projections, immobilisations par clé, étranglements

(Durée maximum 1minute 30")

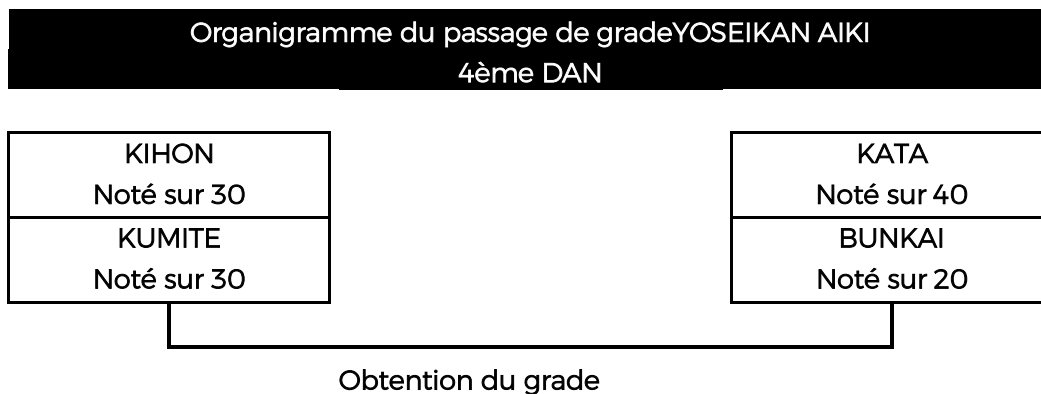
EPREUVE N° 6/ Ji yukumite (Annexe VI)

Epreuve notée sur 20.

Combat souple à vitesse adaptée à celle du partenaire (Kyoelandoli)avec percussions, clés, projections, immobilisations dans un esprit d'entraide mutuelle.

ARTICLE 505.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

L'examen du 4^{ème} Dan est composé de 4 épreuves



L'examen pour l'obtention du 4^{ème} Dan est constitué de 4épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkai.

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 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 peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ Kihon

Epreuve notée sur 30. Démonstration d'enchaînements technique contre au moins 2 adversaires contenant 10 techniques debout dont 3Clés et 3 projections minimum et au moins 4 contrôles au sol. (Liste des technique annexe VII)

Au moins 3 enchaînements seront effectués suite à un déséquilibre vers l'intérieur et 3 suite à un déséquilibre vers l'extérieur.

EPREUVE N° 2/ Kumite

Epreuve notée sur 30. Combat souple à vitesse adaptée à celle du partenaire (Kyoelandoli) avec percussions, clés, projections, immobilisations dans un esprit d'entraide mutuel.

EPREUVE N° 3/ Kata

Epreuve notée sur 40. Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 20 :

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

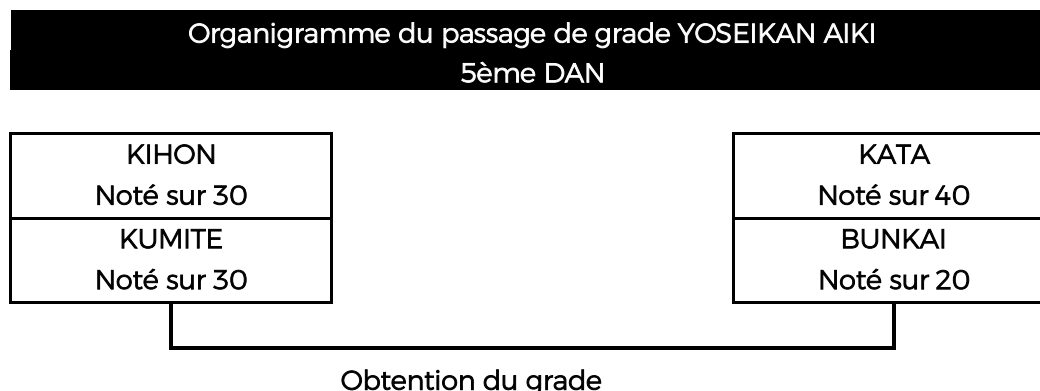
Le candidat réalise ensuite deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 4^{ème}Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 4^{ème}Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Bunkai

Epreuve notée sur 20. Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix et de sa liste. Le candidat démontrera : un bunkai atemi, un bunkai contenant au moins une clé et un bunkai contenant au moins une projection.

ARTICLE 506.YA - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

L'examen du 5^{ème} Dan est composé de 4 épreuves



L'examen pour l'obtention du 5^{ème} Dan est constitué de 4épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkai.

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 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 peut se présenter avec un partenaire de son choix (1er dan minimum).

Conformément à la réglementation générale de la CSDGE, le candidat est examiné par un jury composé uniquement de 3 juges qui notent les épreuves.

EPREUVE N° 1/ Kihon

Epreuve notée sur 30.

Démonstration d'enchaînements technique contre au moins 2 adversaires contenant 10 techniques debout dont 3 Clés et 3 projections minimum et au moins 4 contrôles au sol. (Liste des technique annexe VII)

Au moins 3 enchaînements seront effectués suite à un déséquilibre vers l'intérieur et 3 suite à un déséquilibre vers l'extérieur.

EPREUVE N° 2/ Kumite

Epreuve notée sur 30.

Combat souple à vitesse adaptée à celle du partenaire (Kyoelandoli) avec percussions, clés, projections, immobilisations dans un esprit d'entraide mutuel.

EPREUVE N° 3/ Kata

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 20 :

Pour l'épreuve Kata, le candidat rappelle au jury son style renseigné sur la fiche d'inscription.

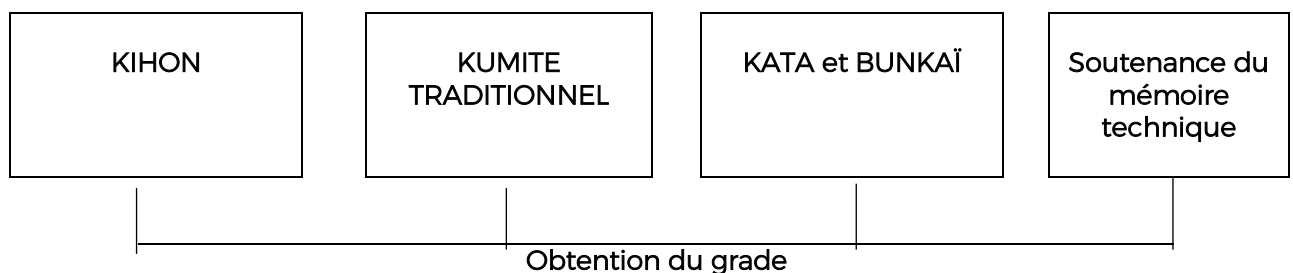
Le candidat réalise ensuite deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 5^{ème}Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 5^{ème}Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix et de sa liste. Le candidat démontrera sur une à trois séquences : un bunkaï atémi, un bunkaï contenant au moins une clé et un bunkaï contenant au moins une projection.

Article 507.YA – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6^{ème} DAN

Organigramme du passage de YOSEIKAN AIKI 6^{ème} Dan



L'examen comporte la soutenance d'un mémoire technique ainsi que 3 parties basées sur la connaissance technique du Yoseikan Aiki.

Pour l'obtention de l'examen le candidat doit obtenir la moyenne générale, soit 40 sur 80 points.

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 ne pourra se présenter plus d'une fois par saison sportive à cet examen.

Article 507-1 - Soutenance du mémoire technique

Le mémoire est noté sur 20.

Le candidat soutiendra son mémoire technique devant le jury avant de réaliser sa prestation technique. La durée de la soutenance de mémoire ne peut excéder 20 minutes. A l'issue de la soutenance du mémoire, les membres du jury interrogent le candidat sur le contenu de son exposé.

Article 507-2 - Test technique

EPREUVE N° 1/ Kihon

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle (durée : 10 mn maximum) sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Yoseikan Aiki : Percussions / clés / projections / soumissions / étranglements.

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix.

EPREUVE N° 2/ Kumite traditionnel

Ce test est noté sur 20 points.

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle basée sur les formes d'assauts conventionnels se rapportant à la technique du Yoseikan Aiki : Percussions / clés / projections / soumissions / étranglements (durée maximum 10mn)

Le candidat se présente avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

EPREUVE N° 3/ Kata

Ce test est noté sur 20 points.

Le candidat doit présenter deux Kata. Ces kata sont choisis dans la liste officielle des kata fixée en annexe du présent règlement.

Il doit expliquer et démontrer les différentes techniques ou séquences de ces Kata (Bunkai) avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

Remarques : Les prestations techniques sont suivies d'un entretien avec le jury au cours duquel le candidat doit justifier et expliquer sa prestation sous l'aspect technique et pédagogique.

Article 508.YA – EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 7^{ème} DAN

Le candidat devra soutenir une thèse sur son expérience et sa pratique, noté sur 20.

Le choix du sujet est libre et peut être indépendant de la prestation technique.

Le candidat se présentera avec un partenaire de son choix. Ce partenaire doit être âgé de plus de 18 ans et être ceinture noire 1^{er} Dan minimum.

Il devra démontrer les prestations techniques qu'il a développées au vu de son expérience. Cette épreuve est notée sur 20.

Pour réussir son examen, le candidat doit obtenir la note minimale de 20 sur 40 lors de l'examen.

ANNEXE I.YA – KIHON (1^{er} à 3^{ème} Dan)

Percussions sur cibles :

Équipement :

- le candidat : Gants ouverts ou fermés (protège tibias)
- le partenaire : sac/ grand pao/boucliers mousse + protège-tibias

Déroulement :

Le candidat positionne la cible puis présente une ou deux techniques de percussions à pleine puissance avec la distance appropriée. .

Le candidat sortira de la distance de combat de façon sécurisée.

ANNEXE II.YA – JI YU IPPON KUMITE (1^{er} à 3^{ème} Dan)

Assaut conventionnel :

Grades	Nombres d'attaques	Techniques d'attaques imposées	équipement
1 ^{er} Dan	5 attaques	Dosuku, junte, muneoshi, gyakumawashizuki, maegeli.	Mains nue
2 ^{ème} Dan	5 attaques	UshiloUwate, Lioteippo, mawashigeli, tsukikomposoto halai uchikombo	Mains nues Petit bâton (Kombo)
3 ^{ème} Dan	5 attaques	Gyakute, lyote, lyo kata, chokusuki, ulamawashigeli ou ulaken.	Main nues

ANNEXE III.YA –KUMITE (4^{ème} et 5^{ème} Dan)

Equipement : Gants ouverts, protège tibias, protège dents.

Temps : Environ 1 minute

ANNEXE IV.YA – KATA

YOSEIKAN		
1 ^{er} Dan	Happokenshodan	Sans arme
	Happokennidan	
	Ju no kata (Kombo)	Avec arme
2 ^{ème} Dan	Hyoli no kata (1ère partie)	Sans arme
	Ju no kata jyoouboken	Avec arme
3 ^{ème} Dan	Hyoli no kata (entier) Hashakukengodan (1ère partie)	Sans arme
4 ^{ème} Dan	Tai sabaki (1ère partie) Hashakukengodan (1ère et 2ème partie)	Sans arme
5 ^{ème} Dan	Tai sabaki no kata (entier) Hashakukengodan (entier)	Sans armes
	Gen Iyu	Avec arme

NB : Les Katas suivants s'effectuent obligatoirement des 2 côtés :
HAPPOKEN SHODAN, JU NO KATA Kombo et JU NO KATA jyo/boken

Tai Sabaki no Kata 1ère partie: Le candidat doit présenter les 3 premières séries
2 pivots (nagashi, o nagashi)
2 déplacements latéraux (hilaki, ulahilaki)
2 déplacements vers l'avant (ilimi, o ilimi)

Hashakukengodan 1ère partie: les 8 premiers mouvements (jusqu'à ulakataha)
2ème partie: les 12 mouvements suivants (jusqu'à kôken)

Gen Iyu doit être présenté au sabre ou au boken.
Certains kata s'effectuent avec ou sans armes, avec ou sans partenaire.

ANNEXE V.YA – BUNKAI

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Kata de la liste correspondante au Dan présenté.

La connaissance des Kata impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques de combat contenues dans le Kata.

Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant au Kata choisis sur la liste correspondante au Dan présenté.

Déroulement : Le Kata choisis par le candidat est présenté en séquences par celui-ci.

Les membres du jury choisiront 2 à 3 des séquences présentées.

Pour chaque séquence il démontrera une application contenant au moins une clé puis une application contenant au moins une projection ou une seule application contenant les deux.

Hyoli no Kata, pour chaque séquence il démontrera en contre des techniques du kata un développement contenant au moins une clé et/ou une application contenant une projection.

ANNEXE VI.YA – YAKU SOKU GEIKO

(1^{er} à 3^{ème} Dan)

YAKU SOKU GEIKO : Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Présentation :

Techniques de déplacements, d'esquives, de projections, de clés et contrôles au sol (clé ou étranglement en restant debout) contre une attaque prévue (cf. tableau ci-dessous).

Durée maximum de l'épreuve : 1 minute 30"

Déroulement :

- 1 à 2 attaquants : les attaquants (UKE) se positionnent face au candidat, l'un derrière l'autre, à au moins 2 mètres de lui (TOLI)

TOLI se rapproche du 1er UKE afin de trouver la distance propice à l'exercice. Une fois l'attaque déclenchée et la contre-attaque effectuée, TOLI se dirige vers l'attaquant suivant qui attaque à son tour lorsque le candidat (TOLI) entre dans sa distance (MA).

Après chaque attaque/contre-attaque, les différents UKE reprennent leur place initiale.

- 2 ou 3 attaquants simultanés : les attaquants (UKE) se placent à au moins 3 mètres autour du candidat (TOLI)

Le candidat (TOLI) entre dans la distance d'attaque (MA) de l'un des attaquants (UKE). A ce moment tous les UKE se déplacent en marchant tranquillement vers TOLI et l'attaquent dès que l'opportunité se présente.

NB : les différentes attaques s'effectuent alternativement dans chaque garde.

Si le nombre des partenaires disponibles est insuffisant lors d'un examen, le jury pourra adapter l'épreuve en réduisant le nombre d'attaquants. Le nombre d'attaques ainsi que leurs modalités restent néanmoins inchangés.

	1er Dan	2e Dan	3e Dan
Nombre d'attaquant	2 attaquants	2 attaquants	3 attaquants
Type d'attaques	2 attaquent en pique au petit bâton	1 attaque en pique au petit bâton 1 attaque en frappe horizontalement vers l'intérieur ou l'extérieur niveau tête avec le bâton moyen	1 attaque en pique au petit bâton niveau ventre 1 attaque en frappe à une main au bâton moyen 1 attaque en coup de pied de face(maegeri)
Nombre minimal de techniques à présenter	3 projections 3 clés 1 contrôle par clé 1 étranglement	4 projections 4 clés 2 contrôles par clé 2 étranglements	5 projections 5 clés 3 contrôles par clé 3 étranglements

ANNEXE VII.YA – JU KUMITE (1^{er} à 3^{ème} Dan)

Assaut à mains nues :

Présentation :

KYOE LANDOLI : assaut contrôlé sans armes privilégiant la coopération entre les partenaires.

Equipement :

Equipement facultatif: gants et protège-tibias

Registre technique:

Techniques de percussions, projections, clés, immobilisations, contrôles debout et au sol avec clés, étranglements.

- A partir du 2e dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections.

- A partir du 3e dan, le candidat doit impérativement démontrer des enchaînements de clés ou clés / projections et des techniques de contre-prises.

ANNEXE VIII.YA – REPERTOIRE TECHNIQUE

TAI SABAKI	Déplacements
Ilimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant
Ulallimi	Déplacement de la jambe avant vers l'avant, dos vers l'adversaire
O ilimi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant
O ilimiNagashi	Déplacement de la jambe arrière vers l'avant en pivotant
Hiki	Déplacement de la jambe arrière vers l'arrière
O hiki	Déplacement de la jambe avant vers l'arrière
Hilaki	Déplacement latéral
Ulahilaki	Déplacement latéral vers le dos
Nagashi	Pivot sur la jambe avant
O nagashi	Pivot sur la jambe arrière
Sulikomi	Déplacement en croisant les jambes
Tsukumi	Baisser le corps
Koguli	Mouvement circulaire du buste
Tobi	Sauter
UKE WAZA	Techniques de blocages
Halai uke	mouvement horizontal vers l'intérieur
Halai ukegedan	mouvement horizontal vers l'intérieur niveau bas

Soto halai uke	mouvement horizontal vers l'extérieur
Soto halai ukegedan	mouvement horizontal vers l'extérieur niveau bas
Age uke	Défense par un mouvement remontant
Otoshi uke	Défense par un mouvement descendant
Molote uke	Défense avec les deux bras
Sune uke	Défense avec le tibia vers l'intérieur
Soto suneuke	Défense avec le tibia vers l'extérieur
TE-HODOKI	Saisies
MuneOshi	Poussée main à plat de la poitrine
Junte	Saisie directe du poignet
Dosoku	Saisie croisée du poignet
Gyakute	Saisie directe du poignet en pronation(pouce vers le bas) Lyote
Lyoteippo	Double saisie du même poignet
Ushilolyote	Saisie arrière des 2 poignets
Hiji	Saisie du coude
Muneoshi	Poussée main à plat de la poitrine
Kata	Saisie de l'épaule
Lyokata	Saisie des 2 épaules
Ushilolyokata	Saisie arrière des 2 épaules
Maeeli	Saisie avant du col
Ushiloeli	Saisie arrière du col
Ushilokubijime	Saisie arrière d'une main avec étranglement au niveau du cou
Uwate	Saisie à bras-le-corps par dessus les bras
Lyokata	Saisie des 2 épaules
Ushilolyokata	Saisie arrière des 2 épaules
Ushilouwate	Encerclement arrière à bras-le-corps par dessus les bras
Shitate	Saisie à bras-le-corps par-dessous les bras
Ushiloshitate	Encerclement arrière à bras-le-corps par-dessous les bras
TSUKI UTCHI WAZA	Techniques de percussions avec les membres supérieurs
Chokuzuki	Coup de poing direct avec le bras avant
Gyakuchokuzuki	Coup de poing direct avec le bras arrière
Halai mawashizuki	Coup de poing circulaire horizontal avec le bras avant
Gyakuhalai mawashizuki	Coup de poing circulaire horizontal avec le bras arrière
Age mawashizuki	Coup de poing circulaire remontant avec le bras avant
Gyakuagemawashizuki	Coup de poing circulaire remontant avec le bras arrière
Otochimawashizuki	Coup de poing circulaire descendant avec le bras avant
Gyakuotoshimawashizuki	Coup de poing circulaire descendant avec le bras arrière

Soto halai uchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras avant
Gyakusotohalai uchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière
Mawalisotohalai uchi	Percussion du bras arrière en pivotant sur la jambe avant
HaraiUchi	Percussion horizontale vers l'intérieur avec le bras avant
Gyakuhalai uchi	Percussion horizontale vers l'extérieur avec le bras arrière
Age utchi	Percussion ascendante avec le bras avant
Gyakuageutchi	Percussion ascendante avec le bras arrière
Otoshiutchi	Percussion descendante avec le bras avant
Gyakuotoshiutchi	Percussion descendante avec le bras arrière
KERI WAZA	Techniques de percussions avec les membres inférieurs
Mae geli	Coup de pied direct avec la jambe arrière
Mae maegeli	Coup de pied direct avec la jambe avant
Mawashigeli	Coup de pied circulaire oblique avec la jambe arrière
Mae mawashigeli	Coup de pied circulaire oblique avec la jambe avant
Yoko geli	Coup de pied latéral avec la jambe arrière
Mae yokogeli	Coup de pied latéral avec la jambe avant
Mawaliyokogeri	Coup de pied latéral en pivotant sur la jambe avant
Ulamawashigeli	Coup de pied de revers avec la jambe arrière
Mae ulamawashigeli	Coup de pied de revers avec la jambe avant
Mawaliuramawashigeli	Coup de pied de revers en pivotant sur la jambe arrière
Ushilogeli	Coup de pied direct vers l'arrière
Hizagelii	Coup de genou direct
Mawashihizageli	Coup de genou circulaire
EMONO WAZA	Techniques d'armes (bâtons)
Tsuki	Pique directe
Otoshizuki	Pique descendante
Otoshiuchi	Mouvement descendant
Otoshigesauchi	Mouvement oblique descendant vers l'intérieur
Soto otoshigesaUtchi	Mouvement oblique descendant vers l'extérieur
Soto haraiuchi	Mouvement horizontal vers l'extérieur
Haraiuchi	Mouvement horizontal vers l'intérieur
Age gesauchi	Mouvement oblique remontant vers l'intérieur
Soto ageuchi	Mouvement oblique remontant vers l'extérieur
NAGE WAZA	Techniques de projections
Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan	
Haraiashisutemi	Balayage intérieur de jambe avec chute volontaire
Do gaeshisutemi	Projection en cambrant avec chute volontaire
Kakaedo gaeshi	Projection en cambrant en ceinturant et soulevant

Ashikakesutemi	Fauchage intérieur de jambe avec chute volontaire
Ashikakeoshitaoshi	Projection en poussant avec barrage des jambes
Soto ashikake	Fauchage extérieur vers l'arrière
Ashitoriashikake	Fauchage de jambe en saisissant l'autre
Mae ashikake	Fauchage des deux jambes vers l'avant
Udekakekoshinage	Projection de hanche en accrochant le bras
Udekakesutemi	Projection par chute volontaire en accrochant le bras
Sukuitaoshi	Projection en ramassant les deux jambes
Ushiroyagula	Projection avec l'arrière de la cuisse
Yoko yagula	Projection avec le côté de la cuisse
O koshinage	Projection de hanche en passant le bras dans le dos
Ashitorido gaeshi	Projection en cambrant en contrôlant une jambe
Ashitorisukuitaoshi	Projection en accrochant et soulevant une jambe
Kagiharaiashi	Balayage avec le coup de pied
Haraiashi	Balayage du pied à l'intérieur
Soto haraiashi	Balayage du pied à l'extérieur
Udedomoe	Projection par chute volontaire en poussant le ventre
Ushiroguluma	Projection par chute volontaire en accrochant la cuisse
Kami basami	Projection par chute volontaire avec ciseau sur les jambes
Programme indicatif à partir de 3e Dan	
Ashikake	Fauchage intérieur
Muneguruma	Projection en cambrant en enroulant l'adversaire sur sa poitrine
Do gaeshi	Projection en cambrant
Kubikoshinage	Projection de hanche avec saisie de la tête
Udeoshikoshinage	Projection de hanche en poussant le bras
Ashisasaehikitaoshi	Projection en tirant en faisant barrage sur la jambe
Kata guluma	Projection en enroulant l'adversaire sur ses épaules
Hizaoshitaoshi	Projection en poussant le genou
Ushilohikitaoshi	Projection en tirant l'adversaire vers l'arrière
O maki sutemi	Projection par chute volontaire en s'enroulant avec contrôle du bras
Ashidomoe	Projection par chute volontaire en poussant avec le pied
Kubikakesutemi	Chute volontaire en accrochant le bras de l'adversaire avec la tête
Ashikakehikitaoshi	Projection en tirant avec barrage des jambes
Udehikitaoshi	Projection en tirant le bras
Udeguruma	Projection en tirant avec barrage de la jambe adverse avec la main
Utchimata gaeshi	Projection en tirant en soulevant la cuisse de l'adversaire
Utchimata guluma	Projection en plaçant le bras de l'adversaire sous sa cuisse
Udeoshitaoshi	Projection en appuyant sur le bras adverse
Udehalai ashi	Balayage du talon avec le bras

Mae yagula	Projection en soulevant avec le dessus de la cuisse
Koshiguluma	Projection en enroulant l'adversaire autour des hanches
Sunedomoe	Projection par chute volontaire en accrochant avec le tibia
Tawalanage	Projection par chute volontaire en ceinturant l'adversaire
Eitorisutemi	Projection par chute volontaire en saisissant le col
Kubidorisutemi	Projection par chute volontaire contrôlant le cou
Katahasutemi	Projection par chute volontaire avec torsion de l'épaule
Kubioshisutemi	Projection par chute volontaire en poussant le cou
Udekami basamisutemi	Chute volontaire avec ciseau et saisie de la jambe
Ushiloyagulakaitensutemi	Chute volontaire en accrochant avec l'arrière de la cuisse
Kannukiotoshi	Chute volontaire avec extension du bras de l'adversaire
KANSETSU WAZA	Techniques de clés
Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan	
Hijikudaki	Extension du coude vers le bas en contrôlant avec l'aisselle
Tenbinnage	Extension du coude vers le haut
Nejikotegaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur
Hijigaeshi	Torsion de l'épaule vers l'extérieur
Udegarami	Torsion de l'épaule vers l'extérieur et saisissant son bras
Nejilobuse	Torsion de l'épaule vers l'intérieur en appuyant sur le bras
Lobuse	Extension du coude vers le bas
Koshimukaedaoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la hanche
Koteoli	Flexion du poignet
Shihonage	Torsion de l'épaule vers l'extérieur en pivotant
Urakataha	Torsion de l'épaule vers l'intérieur
Yukitchigae	Torsion du poignet vers l'intérieur en maintenant le bras fléchi
Ashitorinejitaoshi	Torsion de la hanche en contrôlant la jambe
Programme indicatif à partir de 3e Dan	
Kubimukaedaoshi	Renversement en soulevant le menton et appuyant sur la nuque
Molotetenbinkudaki	Extension des deux coudes en croisant les bras de l'adversaire
Hatchimawashi	Torsion de la tête
Wakishihonage	Torsion de l'épaule en pinçant le bras avec son aisselle
Kotekudaki	Torsion du poignet vers l'intérieur en appuyant vers le bas
Katahaotoshi	Torsion de l'épaule vers l'intérieur avec un seul bras
Yubikudaki	Extension des doigts
Hizakudaki	Extension du genou
Katahakudaki	Extension de l'épaule
Ryokannuki	Extension des coudes en contrôlant les deux bras
Kubioli	Flexion du cou

Hijimage hikitate	Flexion du poignet en contrôlant le coude avec son bras
Gyakukotegaeshi	Torsion du poignet vers l'extérieur en passant sous le bras adverse
Yubinejitaoshi	Torsion du poignet vers l'intérieur
Eritorikataha	Torsion de l'épaule en saisissant le revers du kimono
KATAME WAZA	Techniques de contrôle avec clé
Programme indicatif pour le 1er et 2e Dan	
Jujigatame	Contrôle au sol par extension du coude
Hijigatame	Contrôle par extension du coude vers le bas avec l'aisselle
Lobusegatame	Contrôle par extension du coude avec le genou
Koteoligatame	Contrôle par flexion du poignet
Katahagatame	Contrôle par torsion de l'épaule
Programme indicatif à partir de 3e Dan	
Matagikoteorigatame	Flexion du poignet en coinçant le bras entre les cuisses
Matagiudenejigatame	Torsion du bras en le coinçant entre les cuisses
Suwalikatahagatame	Torsion de l'épaule en s'asseyant sur le dos de l'adversaire
Hala kudakigatame	Contrôle par extension du coude avec le ventre
Koshikudakigatame	Extension de la hanche en saisissant une ou deux jambes
Hasamihizagatame	Extension du genou en serrant avec ses jambes
Ashinejahasamigatame	Contrôle par torsion du pied en serrant avec ses jambes
Kubiorigatame	Contrôle par flexion du cou
Kubinejigatame	Contrôle par torsion du cou
OSAE WAZA	Techniques d'immobilisation au sol
Yoko osae	Immobilisation en étant placé sur le côté
Kesaosae	Immobilisation oblique par les épaules
Tate osae	Immobilisation en étant placé dessus
Kami osae	Immobilisation côté tête
Kata osae	Immobilisation en bloquant l'épaule
Hizaoliosae	Écrasement musculaire avec le tibia
Ashitorigalamiosae	Écrasement musculaire en croisant les jambes
Sunetoliosae	Contrôle d'une jambe avec écrasement musculaire
SHIME WAZA	Techniques d'étranglement
Hadakajime	Étranglement avec l'avant-bras
Eli jime	Étranglement en utilisant le col
Sankakujime	Étranglement avec les jambes