

YOSEIKAN BUDO

Partie Technique

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

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

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

Article 505.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4^{ème} DAN

Article 506.Y - EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5^{ème} DAN

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

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

ANNEXES YOSEIKAN BUDO

ANNEXE I - KIHON

ANNEXE II - IPPON KUMITE

ANNEXE III - KATA

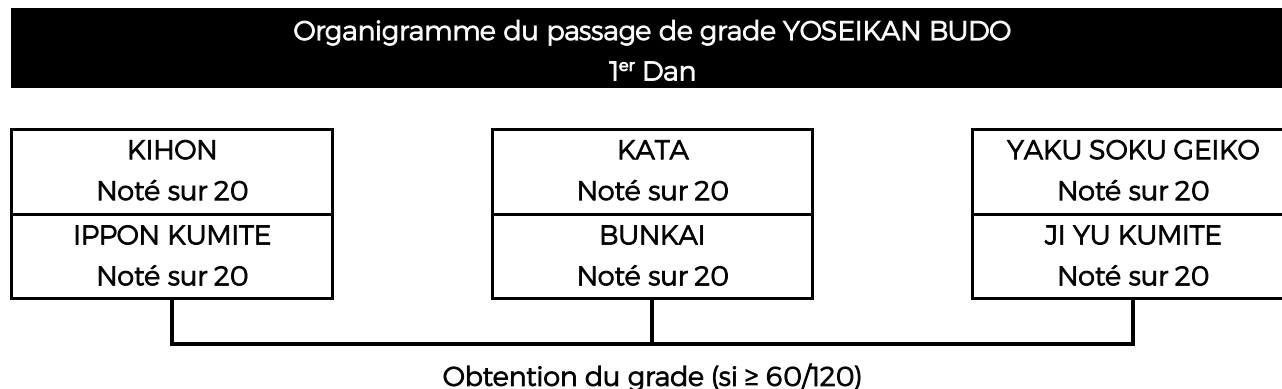
ANNEXE IV - BUNKAI

ANNEXE V - YAKU SOKU GEIKO

ANNEXE VI - JU KUMITE

ANNEXE VII- REPERTOIRE TECHNIQUE

Article 502.Y – 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)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Percussions sur cibles :

TSUKI UTCHI KELI NAGE OSAE WAZA : le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements personnalisés de 2 à 3 techniques de percussions avec les membres supérieurs et/ou inférieurs et/ou de projection et de contrôle au sol.

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 20.

Cette épreuve est un assaut conventionnel avec le grand bâton tenu à deux mains sur la base des applications de la 1^{ère} et 2^{ème} série de Ken Kihon Kumité :

1 - Sur une garde basse du candidat (toli), le partenaire (uke) arme son attaque verticale descendante (men), le candidat riposte en pique au ventre (tsuki chudan)

2 - Le candidat (toli) arme son attaque au dessus de la tête (men), son partenaire riposte en pique au ventre 3 fois (tsuki chudan) :

- Sur la première riposte déplacement vers l'avant puis vers la droite (ilimi ula hilaki)
- Sur la deuxième riposte le candidat se déplace vers l'avant puis vers la gauche (ilimi hilaki).
- Sur la troisième riposte le candidat se déplace vers l'avant puis la gauche (ilimih ilaki) et pivote (nagashi)

3 - Sur une garde de base, le candidat (toli) dégage le bâton du partenaire et l'attaque verticalement à la tête (men)

EPREUVE N° 3/ Kata (Annexe III)

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 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)

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

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

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) et coup de pied de face (mae geli).

Durée maximum 1minute 30"

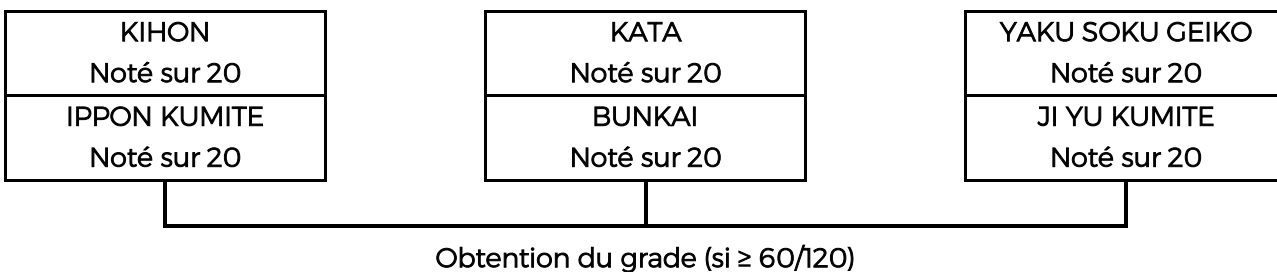
EPREUVE N° 6/ Ji Yu Kumite(Annexe VI)

Le test est composé d'une des deux épreuves sélectionnées par le jury :

- 1/ soit un assaut avec bâtons : Tambo/tambo. Durée maximum 45 secondes dans chaque garde
- 2/ Soit un assaut à mains nues : Landoli complet. Durée maximum 1 minute 30.

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

**Organigramme du passage de grade YOSEIKAN BUDO
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.

Percussions sur cibles : TSUKI UCHI KELI WAZA, le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements personnalisés de 2 à 4 techniques de percussions dont au moins 2 « Mawali » (rotatives) avec les membres supérieurs et/ou inférieurs et/ou de projection et de contrôle au sol.

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite(Annexe II)

Epreuve notée sur 20.

Cette épreuve est un assaut conventionnel au bâton sur la base de Ken Kihon Kumité 2^{ème} série :

1- Le partenaire dégage le bâton du candidat et tente de l'attaquer verticalement à la tête (men).
Le candidat contre en passant son bâton sous celui du partenaire pour attaquer son poignet droit (otoshi uchi).

2 - Le candidat passe son bâton sous le bâton du partenaire, le dégage vers la droite et attaque en descendant sur son poignet droit (otoshi uchi).

3 - Le candidat passe son bâton sous le bâton du partenaire et attaque directement en descendant sur son poignet droit (otoshi uchi).

4 - Le partenaire attaque le poignet droit du candidat, celui-ci bloque vers la droite et le contre en frappe au poignet (otoshi gesa uchi kote) en le contrôlant jusqu'au buste.

EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10 :

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 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 les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix 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.

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

Epreuve notée sur 20.

Cette épreuve est une défense contre 2 attaquants simultanés.

Le premier attaque avec un coup de pied direct (mae geri).

Le second tente de saisir librement le partenaire (tsukami).

Défense par esquives, dégagement, déplacements, clés, projections, percussions contrôlées, immobilisations par clés, étranglements.

(Durée maximum 1minute 30")

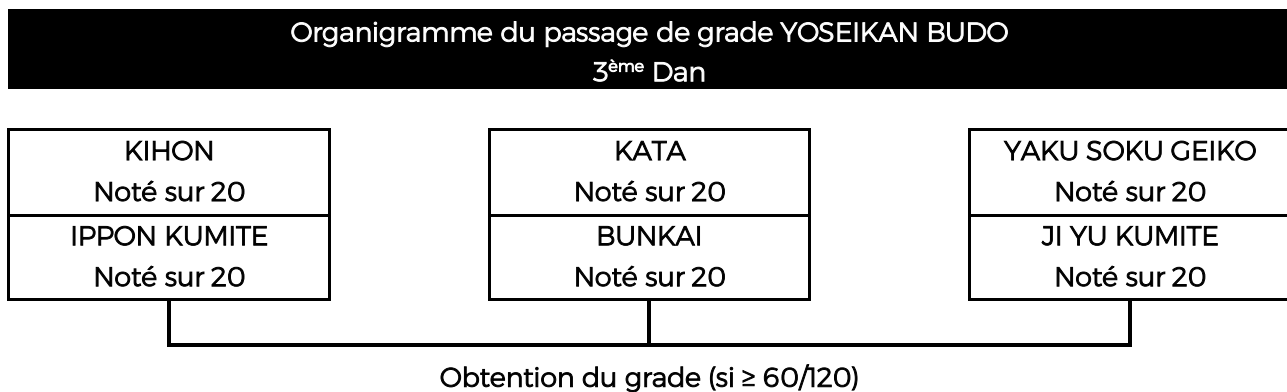
EPREUVE N° 6/ Ji Yu Kumite (Annexe VI)

Le test est composé d'une des deux épreuves sélectionnées par le jury noté sur 20 :

1/ Soit un assaut avec bâtons : Ni tambo/Tchobo. Durée maximum 45 secondes dans chaque garde.

2/ Soit un assaut à mains nues : Landoli complet. Durée maximum 1 minute 30".

Article 504.Y – 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 Waza, le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements personnalisés de 2 à 4 techniques de percussions dont au moins 2 enchaînements contenant des frappes doublées du même membre avec les membres supérieurs et/ou inférieurs et/ou de projection et de contrôle au sol.

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 20.

Cette épreuve est une application de la 3^{ème} et 8^{ème} série Ken Kihon Kumité :

1 - Le candidat (toli) attaque directement le poignet gauche de son partenaire au moment où celui-ci lève les bras pour exécuter l'attaque verticale descendante (men).

2 - Le candidat se positionne en garde basse, le partenaire arme son bâton au dessus de la tête pour l'attaquer verticalement (men).

Le candidat contrôle le bras du partenaire avec son bâton puis l'attaque directement avec une frappe descendante sur son poignet gauche (otoshi uchi).

3 - Le candidat se positionne en garde basse. Le partenaire (uke) frappe verticalement en descendant (men).

Le candidat dégage l'arme du partenaire par un mouvement circulaire vers la gauche en tirant le bâton vers le haut (Tsuli age men) puis contre avec une frappe verticale descendante (men).

4 - Le partenaire arme son attaque verticale descendante men, le candidat riposte en attaquant en pique au cou (tsuki jodan) pendant la levée des bras.

EPREUVE N° 3/ Kata (annexe III)

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 10 :

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

EPREUVE N° 5/ Yakusokugeiko(Annexe V)

Epreuve notée sur 20 :

Cette épreuve est une défense contre 3 attaquants simultanés.

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")

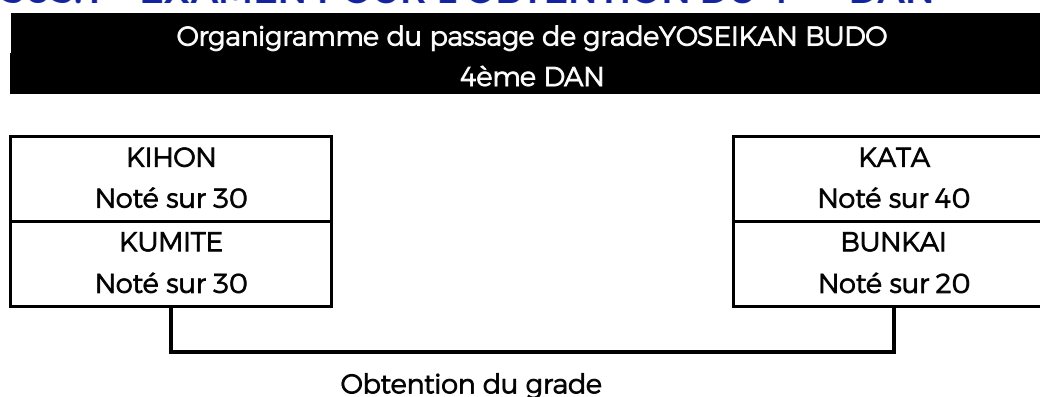
EPREUVE N° 6/ JuKumite (Annexe VI)

Le test est composé d'une des deux épreuves sélectionnées par le jury noté sur 20 :

1/ Soit un assaut avec bâtons : Petit bâton (Kombo) contre mains-nues. Durée maximum 45 secondes dans chaque garde.

2/ Soit un assaut à mains nues : Landoli complet. Durée maximum 1 minute 30.

ARTICLE 505.Y - 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 bunkaï.

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

L'épreuve est notée sur 30.

- Kihon libre : Le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements personnalisés comprenant des techniques de percussions finalisées par projections, clés, immobilisations, étranglement etc...
- Développement personnalisé de ces enchaînements avec un partenaire. Durée maximale est de 3 minutes.

EPREUVE N° 2/ Kumite

L'épreuve est notée sur 30.

Le test est composé d'une des 4 épreuves tirée au sort:

1/ Soit un assaut avec armes: Tonfa Kumi datchi (tonfa contre boken)

2/ Soit un assaut à mains nues (Kyoëi Landori): projections, percussions (pieds, poings, coudes, doigts, main ouverte etc...), immobilisations, clés ou étranglements debout ou au sol.

3/ Soit un assaut « contre-prises » : Le candidat devra démontrer 8 contres sur des entrées en clés de Uke faisant suite à des poussées, tractions, saisies multiples, atémis, étranglements etc... de Tori

4/ Soit un assaut avec bâtons : (applications de la 4^{ème} et 5^{ème} série du kata Ken Kihon Kumité)

a - Le candidat attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (suneoshi) vers la droite et frappe obliquement au cou en descendant vers la droite (otoshi kesa uchi jodan)

b - Le partenaire attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (sune oshi) vers la droite et frappe obliquement au cou en descendant vers la droite (otoshi gesa uchi jodan), le candidat effectue un blocage puis riposte en frappe oblique descendante (gyaku otoshi kesa uchijodan).

c - Le candidat attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (suneoshi) vers la gauche et frappe obliquement au cou en descendant (gyaku otoshi kesauchi)

d -Le partenaire attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (suneoshi) vers la gauche et frappe obliquement au cou en descendant (otoshi gesa uchi), le candidat bloque puis riposte en frappe oblique descendante (gyaku otoshi gesa uchi)

e - Le candidat attaque en pique au ventre (tsuki chudan) son partenaire en déviant son bâton.

f - Sur attaque en pique au ventre (tsuki) du partenaire, le candidat absorbe et dévie son bâton vers la gauche puis se déplace en avançant vers la droite en frappant horizontalement au niveau du ventre (gyaku soto halai uchi).

La durée maximale est de 5'

EPREUVE N° 3/ Kata

L'épreuve est notée sur 40.

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

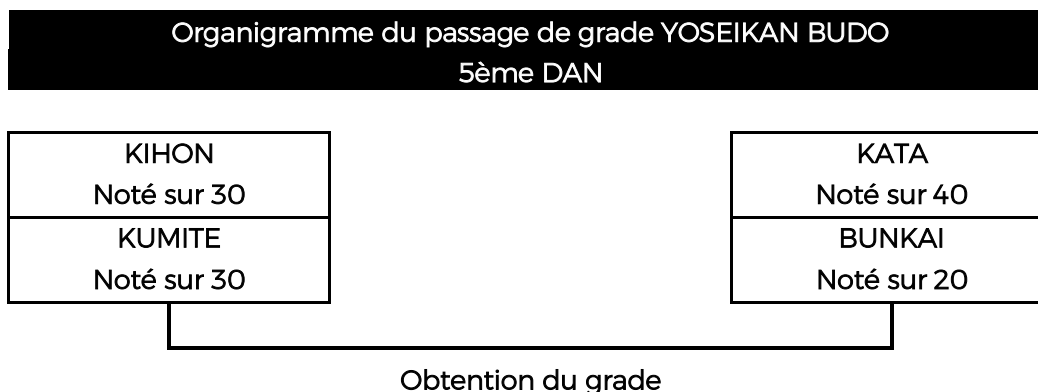
Le candidat doit ensuite réaliser deux Kata libres. Il peut les choisir dans la liste des Katas de 4^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 4^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

EPREUVE N° 4/ Bunkai

L'épreuve est notée sur 20.

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

ARTICLE 506.Y - 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 4 épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkaï.

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

L'épreuve est notée sur 30.

- Cette épreuve est un Kihon libre :
- Le candidat doit présenter au maximum 5 enchaînements personnalisés comprenant des techniques de percussions finalisées par projections, clés, immobilisations, étranglement, etc...
- Développement personnalisé de ces enchaînements avec un partenaire. Durée maximale est de 5 minutes.

EPREUVE N° 2/ Kumite

L'épreuve est notée sur 30.

Le test est composé d'une des 4 épreuves tirée au sort :

1/ Soit un assaut avec bâtons : Tanto no kata (couteau contre boken).

2/ Soit un assaut à mains nues (Kyoëi Landori) : projections, percussions (pieds, poings, coudes, doigts, main ouverte, etc...), immobilisations, clés ou étranglements debout ou au sol.

3/ Soit un assaut « techniques supérieures imposées » : développement inspiré de Tai sabaki no kata. Riposte déplacement pivot, ilaki, ula ilaki.

4 / Soit un assaut avec bâtons : (application de la 6^{ème} et 7^{ème} série Ken Kihon Kumité)

Le candidat attaque verticalement en descendant sur la tête du partenaire (men) après avoir dévié le bâton de celui-ci.

Le partenaire attaque verticalement en descendant sur la tête du candidat (men), le candidat riposte en se déplaçant vers la droite par une attaque remontante sous les bras de celui-ci (gyaku age gesa).

Le partenaire exécute une attaque montante sous les bras (gyaku age gesa) du candidat, le candidat contrôle par un blocage vertical descendant puis riposte par une frappe directe verticale descendante (men).

Le partenaire attaque obliquement descendant vers la gauche au niveau du genou (otoshi gesa uchi gedan).

Le candidat bloque par une frappe oblique descendante vers la gauche puis enchaîne sur un pique direct au ventre (tsuki chudan).

Le partenaire attaque obliquement en descendant vers la droite au niveau du genou (gyaku otoshi gesa uchi gedan).

Le candidat bloque par une frappe oblique descendante vers la droite puis enchaîne sur une attaque verticale descendante à la tête (men).

EPREUVE N° 3/ Kata

L'épreuve est notée sur 40.

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 5^{ème} Dan de son style, mais aussi dans la liste des Kata de 5^{ème} Dan qui relèvent de tout autre style.

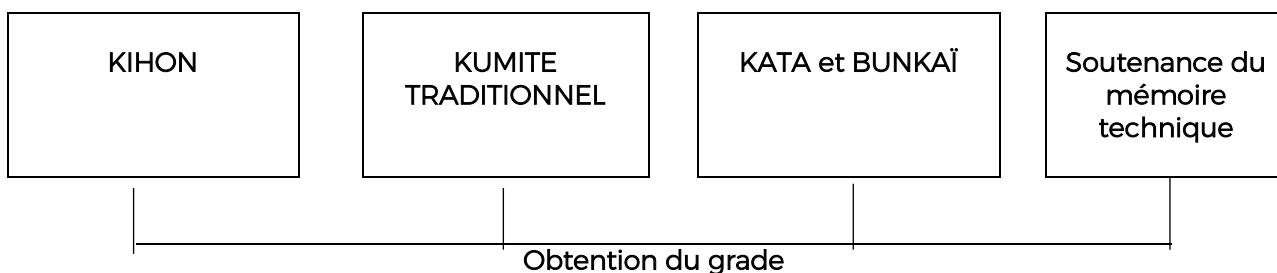
EPREUVE N° 4/ Bunkai

L'épreuve est notée sur 20.

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

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

Organigramme du passage de YOSEIKAN 6^{ème} Dan



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

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 Budo : 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 conventionnelles se rapportant à la technique du Yoseikan Budo : 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 (Bunkaï) 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.Y – 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. 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.Y – KIHON (1^{er} à 3^{ème} Dan)

Percussions sur cibles :

Équipement :

- le candidat : gants, protèges pied/tibia
- le partenaire : pao/boucliers mousse/pattes d'ours/sac/ + protège-tibias

Déroulement :

Chacun des enchaînements est démontré au moins une fois au ralenti pour permettre au partenaire de positionner les cibles correctement. Les enchaînements sont ensuite répétés à 2 fois chacun avec vitesse et puissance réelles.

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

NB : les techniques doivent s'effectuer en pleine puissance sur les pattes d'ours ou sac/pao et en contact maîtrisé sur le plastron du partenaire enchaînées d'une projection suivie d'un contrôle au sol.

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

Assaut conventionnel au bâton :

Le candidat (toli) doit répondre à des attaques déterminées au bâton, portées par son partenaire (uke).

Cette épreuve s'effectue avec des grands bâtons en mousse (chobo) tenus à 2 mains.

Le candidat doit effectuer le test dans les 2 rôles, attaquant (uke) et défenseur (toli) à une vitesse de combat.

Équipement obligatoire: casque, bâtons mousse.

ANNEXE III.Y – KATA

| YOSEIKANBUDO | | |
|----------------------|---------------------------------------|----------------------------------|
| | Kata mains nues | Kata d'arme |
| 1 ^{er} Dan | HAPPOKEN SHODAN HAPPOKEN NIDAN | JU NO KATA BOKEN (sabre en bois) |
| 2 ^{ème} Dan | HAPPOKEN SANDAN HAPPOKEN YODAN | NI TANTO HAPPO |
| 3 ^{ème} Dan | HAPPOKEN GODAN HASHAKUKEN SHODAN | TANTO HAPPO |
| 4 ^{ème} Dan | HASHAKUKEN NIDAN HASHAKUKEN SANDAN | IAI 1-5 (sabre) |
| 5 ^{ème} Dan | HASHAKUKEN YODAN | NAGINATA NO KATA (hallebarde) |

NB : Les Katas suivants s'effectuent obligatoirement des 2 côtés :
HAPPOKEN SHODAN, HAPPOKEN NIDAN, HAPPOKEN SANDAN, JU NO KATA, NI TANTO HAPPO, TANTO HAPPO

ANNEXE IV.Y – BUNKAI (1^{er} à 3^{ème} Dan)

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 des séquences présentées.

Pour chaque séquence il démontrera une application atémis, une application contenant au moins une clé, une application contenant au moins une projection ou une application contenant clés et projections.

ANNEXE V.Y – 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, de percussion contrôlés et de contrôles au sol (clé ou étranglement en restant debout) contre une attaque prévue (cf. tableau ci-dessous).

Durée maximum de l'épreuve : 1minute 30"

Déroulement :

1^{er} dan

- 2 partenaires attaquent alternativement : 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^{ème} dan

- 2 partenaires attaquent simultanément : 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.

3^{ème} dan

- 3 partenaires attaquent simultanément : 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.

| | 1er Dan | 2e Dan | 3e Dan |
|--|---|---|---|
| Nombre d'attaquant | 2 attaquants | 2 attaquants | 3 attaquants |
| Type d'attaques | 1 attaque en pique au petit bâton | 1 attaque saisie (tsukami) | 1 attaque en pique au petit bâton niveau ventre |
| | 1 attaque en coup de pied de face (mae geri) | 1 attaque en coup de pied de face (mae geri) | 1 attaque en frappe à une main au bâton moyen |
| | | | 1 attaque en coup de pied de face (mae geri) |
| 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 VI.Y – JU KUMITE

(1^{er} à 3^{ème} Dan)

Le test est composé d'une des deux épreuves choisie par le jury

1) Assaut avec bâtons :

Présentation :

Assaut contrôlé avec bâtons : TAMBO/TAMBO, NI TAMBO/TCHOBO, KOMBO/ MAINS NUES.

Durée maximum : 45 secondes dans chaque garde

Equipement :

Bâton en mousse, casque, gants, protège-tibias

Registre technique :

Techniques de bâtons percussions et projections.

2) Assaut à mains nues :

Présentation :

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

Equipement obligatoire:

Gants (ouvert de préférence), protège-tibias, protège dents, coquille.

Equipement autorisé non obligatoire : Casque et plastron.

Registre technique :

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

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

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

ANNEXE VII.Y – REPERTOIRE TECHNIQUE

| | |
|------------------------|---|
| TAI SABAKI | Déplacements |
| Ilimi | Déplacement de la jambe avant vers l'avant |
| Ulalimi | 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 |
| Otoshiuke | Défense par un mouvement descendant |
| Moloteuke | Défense avec les deux bras |
| Suneuke | Défense avec le tibia vers l'intérieur |
| Soto suneuke | Défense avec le tibia vers l'extérieur |
| TSUKI UCHI 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 |
| Otoshimawashizuki | 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 |
| KELI 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 otoshigesauchi | Mouvement oblique descendant vers l'extérieur |
| Soto haraiuchi | Mouvement horizontal vers l'extérieur |
| Halai uchi | 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 | |
| Halai ashisutemi | 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 |
| Ashitoriaashikake | 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 |
| Ushiloyagula | 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 |
| Kagihalai ashi | Balayage avec le coup de pied |
| Haraiaoshi | Balayage du pied à l'intérieur |
| Soto halai ashi | 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 |
| Muneguluma | Projection en cambrant en enroulent 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 enroulent 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 en soulevant la cuisse de l'adversaire |
| Utchimata guruma | Projection en plaçant le bras de l'adversaire sous sa cuisse |
| Udeoshitaoshi | Projection en appuyant sur le bras adverse |
| Udeharaiaoshi | Balayage du talon avec le bras |

| | |
|--|--|
| Mae yagura | Projection en soulevant avec le dessus de la cuisse |
| Koshiguruma | Projection en enroulant l'adversaire autour des hanches |
| Sunedomoe | Projection par chute volontaire en accrochant avec le tibia |
| Tawaranage | Projection par chute volontaire en ceinturant l'adversaire |
| Eritorisutemi | 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 |
| Ushiloyagurakaitensutemi | 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 |
| Koteori | Flexion du poignet |
| Shihonage | Torsion de l'épaule vers l'extérieur en pivotant |
| Ulakataha | Torsion de l'épaule vers l'intérieur |
| Yukichigae | 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 |
| Hachi mawashi | 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 |
| Ashinejhasamigatame | 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 |
| Ashi tori galami osae | Écrasement musculaire en croisant les jambes |
| Sune toli osae | 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 |
| Sankaku jime | Étranglement avec les jambes |

