

YOSEIKAN IAI KENJUTSU PARTIE TECHNIQUE

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

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

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

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

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

ANNEXES YOSEIKAN IAI KENJUTSU

ANNEXE I - KIHON

ANNEXE II - IPPON KUMITE

ANNEXE III - KATA

ANNEXE IV - BUNKAI

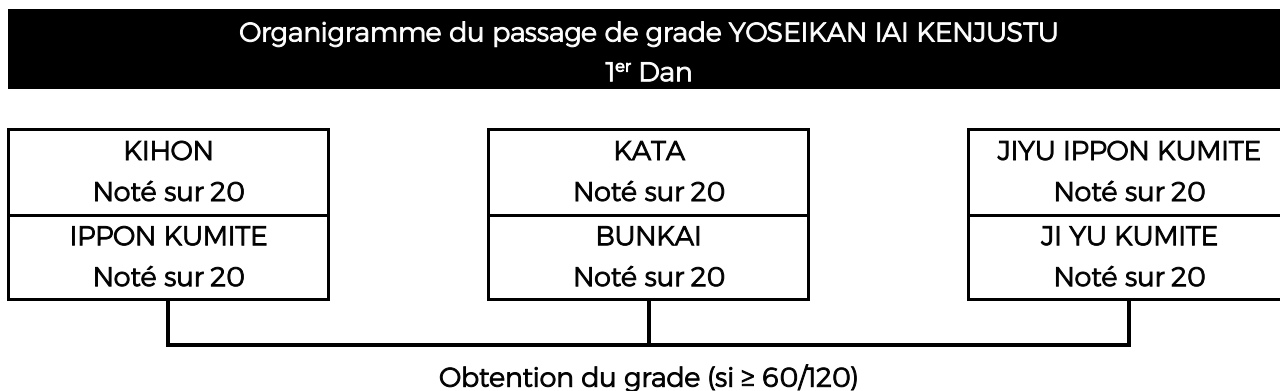
ANNEXE V - JI YU IPPON KUMITE

ANNEXE VI - JU KUMITEI

ANNEXE VII - REPERTOIRE TECHNIQUE

Article 502.YIK – 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.

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 (Annexe I)

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

Techniques de base au sabre en bois à effectuer seul.

Le candidat effectue au minimum 6 techniques issus de Ken Loppo ou Ju no Kata.
 Le candidat effectue ces mouvements en garde droite, puis en garde gauche:
 Une attaque en pique (tsuki) en déplacement avant
 Une attaque verticale descendante (men)
 Une attaque oblique descendante (otoshi gesa uchi) de chaque côté en déplacement
 Une attaque oblique remontante (age gesa uchi) de chaque côté en déplacement

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

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

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 une 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 (ilimiulahilaki)
- Sur la deuxième riposte le candidat se déplace vers l'avant puis vers la gauche (ilimihilaki).
- Sur la troisième riposte le candidat se déplace vers l'avant puis la gauche (ilimihilaki) 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)

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 dont 1 avec le sabre. 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 test est composé d'une épreuve 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 démontre trois séquences d'applications avec l'arme correspondant au kata choisi.

EPREUVE N° 5/ Ji Yu Ippon Kumite (Annexe V)

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

Riposte contre les attaques libres du partenaire (uke) au bâton moyen (tambo).

Le candidat et son partenaire exécutent cette épreuve en garde droite puis en garde gauche.

La durée maximum dans chaque garde est de 45 secondes.

EPREUVE N° 6/ JuKumite (Annexe VI)

Le test noté sur 20 est composé d'une des 3 épreuves, tirée au sort :

Soit assaut avec le bâton moyen (Tambo)

Soit assaut avec grand bâton (chobo)

(Avec changement de garde pour chaque arme : Kotaï)

Soit assaut avec 2 bâtons moyens contre un grand bâton (ni tambo/chobo)

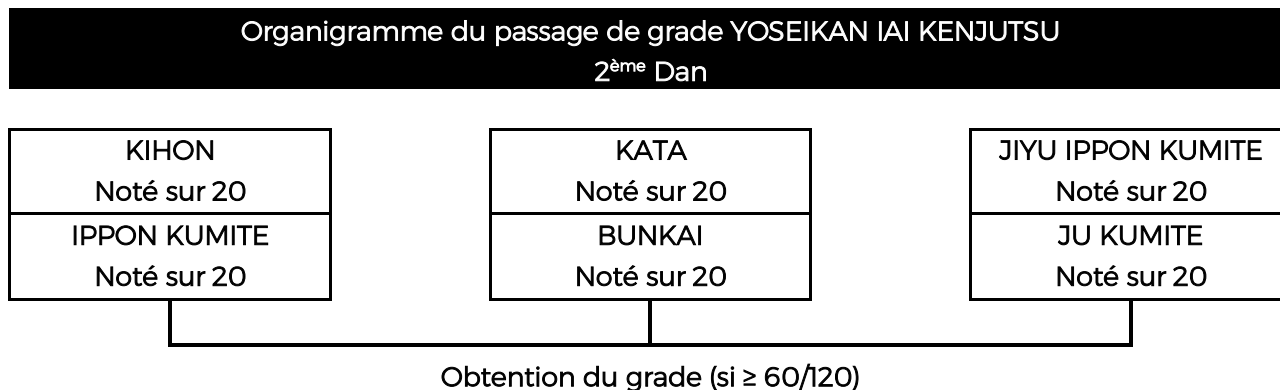
(Avec changement d'arme : Kotaï)

Le candidat et son partenaire exécutent cette épreuve en garde droite puis en garde gauche.

La durée maximum dans chaque garde est d'une minute.

Article 503.YIB – 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.

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 (Annexe I)

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

Techniques de base au sabre en bois à effectuer seul.

Le candidat effectue au minimum 8 techniques issus de Tanto Happo ou Ju no Kata.
 Le candidat effectue ces mouvements en garde droite, puis en garde gauche.

Pour les techniques issues de Tanto Happo :

- Une attaque verticale descendante (otoshi uchi)
- Une attaque horizontale (halai uchi, soto halai uchi) de chaque côté en déplacement
- Une attaque en pique (tsuki) en reculant la jambe avant
- Une attaque verticale descendante en saisie du couteau inversée
- Une attaque horizontale (halai uchi, soto halai uchi) de chaque côté avec la saisie du couteau inversée
- Une attaque en pique en saisie inversée

Pour les techniques issues de Ju no Kata :

- Une attaque en pique (tsuki) en déplacement vers l'avant
- Une attaque verticale descendante (men) en avançant
- Une attaque verticale descendante (men) en reculant
- Une attaque horizontale (halai uchi, soto halai uchi) de chaque côté en déplacements latéraux
- Une attaque oblique montante vers la droite en pivotant en arrière (age gesa uchi nagashi)
- Une attaque oblique descendante vers la gauche en pivotant en arrière (otoshi gesa uchi nagashi)

- Une attaque oblique descendante vers la droite en avançant puis en pivotant (otoshi gesa uchi o ilimi nagashi)
- Une attaque oblique montante vers la gauche en avançant puis en pivotant (age gesa uchi o ilimi nagashi)
- Une attaque en pique descendante au ventre en reculant (tsuki chudan iki)

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 20.

Assaut conventionnel au bâton sur la base de Ken KihonKumité2^{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 (otoshiuchi).

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

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 dont 1 avec le sabre. 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 trois séquences d'applications avec l'arme correspondant au kata choisi.

EPREUVE N° 5/ Ji Yu Ippon Kumite (Annexe V)

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

Le candidat et son partenaire utilisent le grand bâton (chobo).

Le candidat riposte contre les attaques libres du partenaire (uke).

Le candidat et son partenaire exécutent cette épreuve en garde droite puis en garde gauche.

La durée maximum dans chaque garde est de 45 secondes.

EPREUVE N° 6/ JuKumite (Annexe VI)

Le test noté sur 20 est composé d'une des 3 épreuves, tirée au sort :

Soit assaut avec le bâton moyen (Tambo)
 Soit assaut avec grand bâton (chobo)
 (Avec changement de garde pour chaque arme : Kotaï)

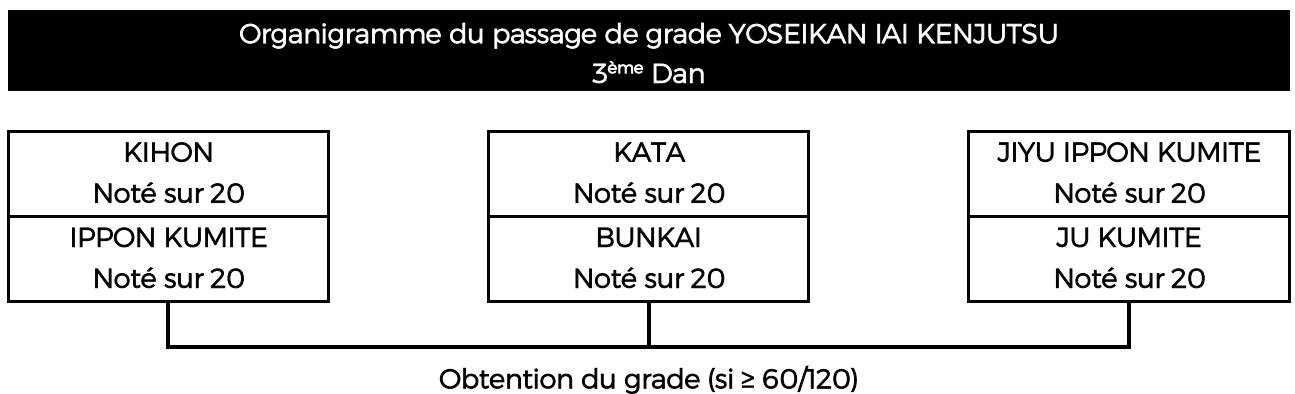
Soit assaut avec 2 bâtons moyens contre un grand bâton (ni tambo/chobo)
 (Avec changement d'arme : Kotaï)

Le candidat et son partenaire exécutent cette épreuve en garde droite puis en garde gauche.

La durée maximum dans chaque garde est d'une minute.

Article 504.YIK – 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.

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 (Annexe I)

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

Techniques de base au bâton long en bois (Bo) à effectuer seul.

Le candidat effectue au minimum 8 techniques issus de Bo Happo ou Ju no Kata.

Le candidat effectue ces mouvements en garde droite, puis en garde gauche:

Une attaque en pique en avançant (ilimi stuki)

Une attaque oblique descendante (otoshi gesa uchi) de chaque côté

Une attaque horizontale (alai uchi, soto alai uchi) de chaque côté en déplacement latéraux (ula ilaki, ilaki)

Une attaque oblique montante (gyaku age gesa uchi, age gesa uchi) de chaque côté

Une attaque pique descendante (otoshi stuki)

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 20.

Application de la 3^{ème} et 8^{ème} série Ken Kihon Kunité :

1 - Le candidat (toli) attaque directement le poignet gauche de son partenaire au moment ou 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 une attaque verticale descendante men, le candidat riposte en attaquant en pique au cou (stuki 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 dont 1 avec le sabre. 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 trois séquences d'applications avec l'arme correspondant au kata choisi.

EPREUVE N° 5/ Ji yu Ippon Kumite (Annexe V)

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

Le candidat utilise les deux bâtons moyens (ni tambo) et son partenaire utilise le grand bâton (chobo).

Le candidat riposte et contre les attaques libres du partenaire (uke).

Au bout de 45 secondes le candidat échange les armes avec son partenaire (kotaï), riposte et contre les attaques libres de celui-ci.

La durée maximum avec chaque arme est de 45 secondes.

EPREUVE N° 6/ Ji YuKumite (Annexe VI)

Le test noté sur 20 est composé d'une des 3 épreuves, tirée au sort :

Soit assaut avec le bâton moyen (Tambo)
 Soit assaut avec grand bâton (chobo)
 (Avec changement de garde pour chaque arme : Kotaï)

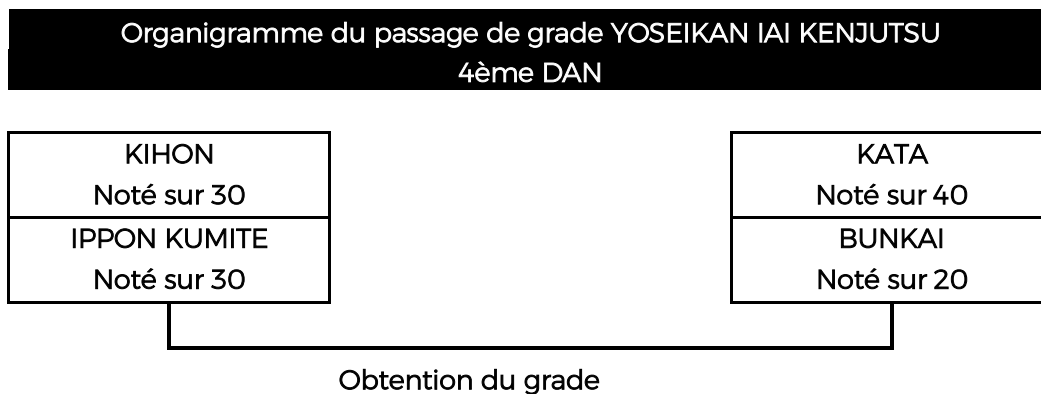
Soit assaut avec 2 bâtons moyens contre un grand bâton (ni tambo/chobo)
 (Avec changement d'arme : Kotaï)

Le candidat et son partenaire exécutent cette épreuve en garde droite puis en garde gauche.

La durée maximum dans chaque garde est d'une minute.

ARTICLE 505.YIK - 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 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

Le test est composé d'une épreuve notée sur 30.

Techniques de base au bâton moyen en bois (Jo) à effectuer seul.

Le candidat effectue au minimum 8 techniques issus de Jo Happo ou Ju no Kata.

Le candidat effectue ces mouvements en garde droite, puis en garde gauche:

Une attaque en pique en avançant (ilimi stuki)

Une attaque oblique descendante (otoshi gesa uchi) de chaque coté
Une attaque horizontale (alaiuchi, sotoalaiuchi) de chaque coté en déplacement latéraux (ulailaki, ilaki)
Une attaque oblique montante (gyaku age gesa uchi, age gesa uchi) de chaque coté
Une attaque pique descendante (otoshi stuki)

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Le test est composé d'une épreuve notée sur 30 :

Application de la 4^{ème} et 5^{ème} série du kata Ken Kihon Kumité :

- 1 - Le candidat 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 kesa uchi jodan)
- 2 - 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 uchi jodan).
- 3 - Le candidat attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (sune oshi) vers la gauche et frappe obliquement au cou en descendant (gyaku otoshi kesa uchi)
- 4 - Le partenaire attaque en poussant de la pointe l'arme du partenaire (sune oshi) 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)
- 5 - Le candidat attaque en pique au ventre (stuki chudan) son partenaire en déviant son bâton.
- 6 - 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 (gyakusoto halai uchi).

EPREUVE N° 3/ Kata

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 20.

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 dont 1 avec le sabre. 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.

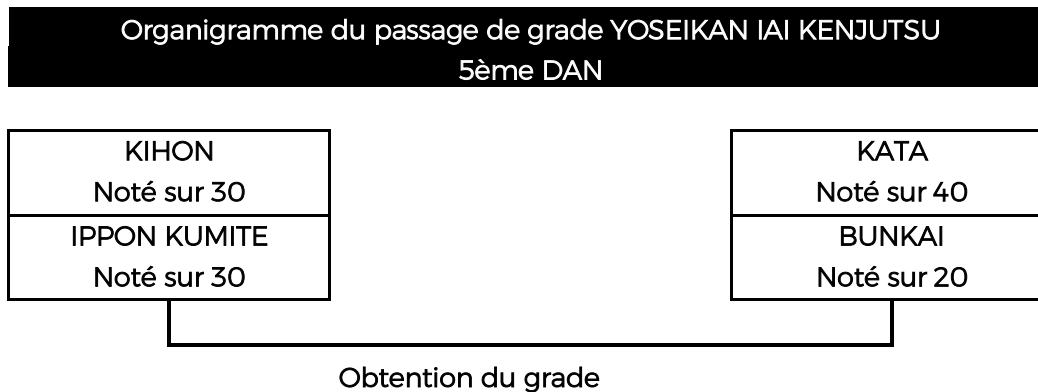
EPREUVE N° 4/ Bunkai

Epreuve notée sur 20.

Le candidat est évalué avec un partenaire sur les différentes techniques ou séquences issues d'un kata de son choix de sa liste. Le candidat démontrera trois séquences d'applications avec l'arme correspondant au kata choisi.

ARTICLE 506.YIK - 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 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

Le test est composé d'une épreuve notée sur 30.

Techniques de base avec la hallebarde en bois (Naginata) à effectuer seul.

Le candidat effectue au minimum 8 techniques issues de Naginata Happon ou Ju no Kata. Le candidat effectue ces mouvements en garde droite, puis en garde gauche:
Une attaque horizontale (al'ai uchi, soto al'ai uchi) de chaque côté en déplacement latéraux (ul'ai laki, il'ai)
Une attaque oblique descendante (gyaku otoshi gesa uchi)
Une attaque oblique montante (age gesa uchi) de chaque côté
Une attaque verticale descendante (men)
Une attaque en pique en avançant (ilimi stuki)
Une attaque pique descendante (otoshi stuki)

EPREUVE N° 2/ Ippon Kumite (Annexe II)

Epreuve notée sur 30.

Application de la 6^{ème} et 7^{ème} série Ken Kihon Kumité

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

2 - 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).

3 - 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).

4 - 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).

5 - 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

Le candidat doit présenter 2 kata notés chacun sur 20.

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 dont 1 avec le sabre. 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

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 trois séquences d'applications avec l'arme correspondant au kata choisi.

Genlyu sera présenté avec un sabre en bois ou un bâton mousse (boken / tchobo) ou main nue.

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

Techniques de base à effectuer dans le vide avec l'arme correspondant au grade présenté

ANNEXE II.YIK – IPPON KUMITE (1^{er} à 5^{ème} Dan)

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.

Equipement obligatoire: casque, bâtons mousse.

ANNEXE III.YIK – KATA

YOSEIKAN KENJUTSU		
	Kata avec sabre	Autres kata d'arme
1 ^{er} Dan	Iai 1-5	SENPU (nunchaku)
2 ^{ème} Dan	Iai 6-10	SAI NO KATA (saï) KAMA NO KATA (kama)
3 ^{ème} Dan	Iai 11-15	TONFA NO KATA (tonfa) TANTO NO KATA (couteau) GYAKUTE NO KATA (nunchaku)
4 ^{ème} Dan	Iai (16-20)	Bo no kata(baton long) Jo no kata(baton moyen)
5 ^{ème} Dan	Gen Lyu (partie sabre seul)	NAGINATA NO KATA (hallebarde)

ANNEXE IV.YIK – BUNKAI (1^{er} à 5^{ème} Dan)

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 trois de ces séquences que le candidat démontrera en situation avec son partenaire.

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

Présentation:

Assaut contrôlé avec bâtons : tambo, chobo ou ni tambo

Equipement obligatoire:

Casque et bâton en mousse.

La durée maximum dans chaque garde est de 45 secondes.

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

Le test est composé d'1 des 3 épreuves tiré au sort:

Présentation :

Assaut contrôlé avec bâtons : TAMBO/TAMBO, TCHOBO/TCHOBO, NI TAMBO/TCHOBO.

Equipement : Bâton en mousse, casque

Durée maximum : 1 minute dans chaque garde

ANNEXE VII.YIK – REPERTOIRE TECHNIQUE

Phonétique : Ch = tch ; Ge = gue ; U = ou

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 uke gedan	Mouvement horizontal vers l'intérieur niveau bas
Soto halai uke	Mouvement horizontal vers l'extérieur
Soto halai uke gedan	Mouvement horizontal vers l'extérieur niveau bas
Age uke	Défense par un mouvement remontant
EMONO WAZA	Techniques d'armes (bâtons)
Tsuki	Pique directe
Otoshi zuki	Pique descendante
Otoshi uchi	Mouvement descendant
Otoshi gesa uchi	Mouvement oblique descendant vers l'intérieur
Soto otoshi gesa uchi	Mouvement oblique descendant vers l'extérieur
Soto halai uchi	Mouvement horizontal vers l'extérieur
Halai uchi	Mouvement horizontal vers l'intérieur
Age gesa uchi	Mouvement oblique remontant vers l'intérieur
Soto Age uchi	Mouvement oblique remontant vers l'extérieur