

SHODAN

Premier jour

1. Démonstration des techniques du programme shodan.
2. Le jury choisit quatre séries d'attaques dans chacune des trois catégories. (Saisies, frappes, armes)
3. Kata : shodan / kata nidan / Jo : kata shodan.
4. Ippon kumite : 3 séries réalisé avec efficacité, sans protection.

Deuxième jour

1. Ju geiko sur la totalité des attaques (saisies frappes armes).
2. Taninzu geiko.
3. Un randori ne waza de 3 min.
4. Un randori tachi waza de 3 min.
5. Un Kumite avec protections de 3 min (Ju kumite).

NIDAN

Premier jour

1. Démonstration des techniques du programme nidan.
Le jury choisit quatre séries d'attaques dans chacune des trois catégories. (Saisies, frappes, armes).

2. Kata shodan / kata nidan / Jo : kata shodan.
3. Ippon kumite : 3 séries réalisé avec efficacité, sans protection.
4. Ju geiko sur la totalité des attaques (saisies, frappes, armes).
5. Taninzu geiko.

Deuxième jour

1. Kakari geiko sur les frappes du programme (go no geiko.)
2. Kakari geiko sur les ippon kumite.
3. Kakari geiko sur les armes (go no geiko).
4. Un randori ne waza de 3 min.
5. Un randori tachi waza de 3 min.
6. Un Kumite avec protections de 3 min (Ju kumite).

SANDAN

Premier jour

1. Démonstration des techniques du programme sandan.
Le jury choisit quatre séries d'attaques dans chacune des trois catégories. (Saisies, frappes, armes).

2. Kata shodan / Kata nidan.

Jo kata shodan /Jo Kata nidan.

3. Ippon kumite : 3 séries réalisé avec efficacité, sans protection.

4. Ju geiko sur la totalité des attaques (saisies, frappes, armes)

5. Taninzu geiko.

Deuxième jour

1. Kakari geiko sur les ate waza du programme (go no geiko)

2. Kakari geiko sur les ippon kumite.

3. Kakari geiko sur les armes (go no geiko)

4. Un randori ne waza de 3 min.

5. Un randori tachi waza de 3 min.

6. Un Kumite avec protections de 3 min (Ju kumite)

YONDAN

Premier jour

1. Démonstration des techniques du programme Yondan.
Le jury choisit quatre séries d'attaques dans chacune des trois catégories. (Saisies, frappes, armes)

2. Démonstrations des katas : shodan / nidan.
3. Kata shodan / nidan / Jo : shodan / nidan.
4. Démonstration des techniques de base.
5. Ippon kumite 3 séries.

Deuxième jour

1. Kakari geiko sur les ate waza du programme: go no geiko.
2. Kakari geiko sur les ippon kumite.
3. Kakari geiko sur les armes.
4. Taninzu geiko de 3x3 min.
5. Un randori ne waza de 3 min.
6. Un randori tachi waza de 3 min.
7. Un Kumite avec protections de 3 min.

PRESENTATION

Critères de jugement

1. La cohérence de la technique en rapport avec l'attaque.
2. La justesse de la réalisation technique.
3. Timing.
4. Le kime.
5. Le rôle de uke.

Les Ju geiko

Les candidats doivent attaquer dans le désordre, avec efficacité et contrôle.
Les uke doit doivent défendre en variant les techniques de défense.

Les Kakari geiko

Sur les saisies de face, uke attaque dans le désordre avec l'intention de maintenir sa saisie fermement.

Sur les saisies arrière, uke attaque dans le désordre le plus rapidement possible, dans cette forme on mesure le temps de réaction de tori.

Sur les ate waza, uke attaque avec l'ensemble des technique ate waza du programme dans le désordre, avec l'intention de toucher véritablement, tori défend avec les techniques du programme.

Sur les ippon kumite, uke attaque sur l'ensemble des techniques des ippon kumite dans le désordre tori défend avec les techniques de défense des ippon kumite.

Sur les armes, uke réalise les quatre attaques dans le désordre avec l'intention de toucher véritablement tori, les armes sont en mousse.

Matériel et Protection obligatoires pour le passage de grade

- Casque avec protection devant (bulle ou grille)
- Gants modèle karaté (pas de gants MMA ou de sac)
- Plastron. (pour les filles)
- Protège dent.
- Protège tibia et pied.
- Tanto et Tambo en mousse

La validation de la technique est nécessaire pour pouvoir se présenter le deuxième jour