

examens		
---------	--	--

Examens Kyu

Dans l'objectif de créer une procédure de passation des grades « kyu », voici une première réflexion à partir du programme national édité par Tamura Sensei.

BEHR
17/04/2012

Cette liste de critères d'examens kyu résulte d'une réflexion proposée par Henri BEHR.

Le SHOBUKAN évalue la présentation des candidats sur cette base.

Le tableau est assorti, en marge non diffusée, de conseils destinés aux professeurs.

*Remarque: les mouvements surlignés **en rouge** ne sont pas exigés – Les mouvements surlignés **en orange** sont laissés à l'appréciation de l'examineur.*

<i>6e kyu</i>	attaques:	<u>aihanmi katate dori</u>	<u>gyakuhanmi katate dori</u>	<u>shomen uchi</u>
	mouvements:	irimi nage omote	kote gaeshi	irimi nage
		irimi nage ura		
		kote gaeshi		
		ik kyo omote		
		ik kyo ura		
		shio nage omote		
		shio nage ura		
		uchi kaiten san kyo		
		san kyo		

La chute arrière (ushiro ukemi) doit être maîtrisée.

Les différents tai sabaki doivent être connus.

Les attaques doivent être correctement exécutées (aihanmi et gyakuhanmi katate dori bien différenciées)

Les mouvements peuvent commencer statiquement.

On jugera la connaissance globale qu'en a le candidat, acceptant hésitations ou approximations.

On sera néanmoins attentif :

- à la position de départ (kamae) ;
- à ce que le partenaire reste droit lors de l'exécution (ce qui est particulièrement difficile, pour un débutant, lors de « shio nage ura ») et surtout à la fin des mouvements (équilibre)

<i>5e kyu</i>	attaques:	<u>g-katate dori</u>	<u>shomen uchi</u>	<u>chudan tsuki</u>	<u>kata dori</u>
	mouvements:	shio nage omote	ik kyo omote	irimi nage omote	ik kyo omote
		shio nage ura	ik kyo ura	irimi nage ura	ik kyo ura
		tenchi nage	ni kyo omote		
		ik kyo omote	ni kyo ura		
		ik kyo ura	kote gaeshi		
		udekime nage			
		kokyu nage			

En plus de la chute arrière, la chute avant (mae ukemi) doit être maîtrisée.

Les attaques doivent être correctement exécutées. L'attaquant (uke) doit pouvoir accepter le mouvement sans résistance (base de souplesse-harmonie)

Les mouvements peuvent généralement commencer statiquement. On attendra pourtant un début d'anticipation-absorption sur l'attaque « katate dori », voire « kata dori ».

On sera attentif :

- à la verticalité et à l'équilibre du candidat lors de l'exécution des mouvements ;
- à ce qu'il travaille devant lui (centration) même si ce n'est pas tout le temps.

<i>4e kyu</i>								
attaques:	<u>katate dori</u>	<u>shomen uchi</u>	<u>chudan tsuki</u>	<u>kata dori</u>	<u>yokomen uchi</u>	<u>jodan tsuki</u>	<u>ryote dori</u>	<u>katate ryote dori</u>
mouvements:	ni kyo omote	san kyo omote	udekime nage	ni kyo omote	shio nage omote	ik kyo omote	shio nage omote	kote gaeshi
	ni kyo ura	san kyo ura	hiji kime osae	ni kyo ura	shio nage ura	ik kyo ura	shio nage ura	
		uchi kaiten nage	uchi kaiten nage		irimi nage omote		tenchi nage	
		ik kyo omote			irimi nage ura		udekime nage	
		ik kyo ura			tenchi nage		ik kyo omote	
		ni kyo omote			kote gaeshi		ik kyo ura	
					udekime nage			

A ce stade l'exécution des mouvements doit être, dès le début, dynamique même s'il y manque encore la fluidité.

Verticalité et centration (constitution du shisei) doivent se généraliser.

<i>3e kyu</i>								
attaques:	<u>katate dori</u>	<u>shomen uchi</u>	<u>chudan tsuki</u>	<u>kata dori</u>	<u>yokomen uchi</u>	<u>jodan tsuki</u>	<u>ryote dori</u>	<u>katate ryote dori</u>
mouvements:	uchi kaiten nage	ik kyo ura	soto kaiten nage	san kyo	ik kyo omote	shio nage	irimi nage	ik kyo omote
	san kyo omote	san kyo omote	uchi kaiten san kyo		ik kyo ura	kote gaeshi	kote gaeshi	ik kyo ura
	san kyo ura	san kyo ura			uchi kaiten san kyo		kokyu nage	ni kyo omote
	yon kyo omote	yon kyo omote						ni kyo ura
	yon kyo ura	yon kyo ura						
		go kyo						

<u>ushiro ryote dori</u>
ik kyo
hiji kime osae
kote gaeshi
shio nage
irimi nage

L'attaque doit être « vraie » (quoique proportionnée aux caractéristiques de tori) sans qu'il y ait pour autant résistance.

L'anticipation doit maintenant être généralisée et servir au déplacement du partenaire et à son déséquilibre. Tout le corps, bien stable, doit pouvoir participer à cet objectif (du moins dans certains mouvements : « jodan tsuki kote gaeshi », « ryote dori kokyu nage » ; katate dori ik kyo », ...)

Même si abordé depuis un bon moment, « ushiro waza » risque de remettre en cause verticalité et centration ! On reviendra là, pour ces mouvements, à une appréciation globale.

<i>2e kyu</i>					
attaques:	yokomen uchi	jodan tsuki	muna dori	kata dori menuchi	mae geri
mouvements:	ni kyo omote	ni kyo ura	ik kyo	shio nage	irimi nage
	ni kyo ura	san kyo	shio nage	kote gaeshi	
	san kyo		uchi kaiten san kyo	irimi nage	
	yon kyo			koshi nage	
				ik kyo	

ushiro eri dori	ushiro ryokata dori	ushiro ryohiji dori	ushiro katate dori kubishime
ik kyo	ik kyo	kote gaeshi	ik kyo
	ni kyo ura	irimi nage	
	san kyo		
	irimi nage		
	kote gaeshi		

A ce stade une certaine fluidité dans le mouvement des deux partenaires (souplesse-harmonie) doit apparaître.

<i>1r kyu</i>					
attaques:	jodan tsuki	ushiro ryote dori	ushiro eri dori	ushiro katate dori kubishime	muna dori menuchi
mouvements:	yon kyo	yon kyo	ni kyo ura	san kyo	ik kyo
	koshi nage	kokyu nage	san kyo	ni kyo ura	ni kyo ura
	irimi nage	koshi nage	irimi nage		san kyo
	shio nage				koshi nage
	soto kaiten nage				
	ushiro kiritoshi				

shomen uchi	yokomen uchi	ushiro ryokata dori
ni kyo ura	ni kyo ura	ni kyo ura

L'ancrage doit maintenant se manifester chez les partenaires, sans entraver souplesse et harmonie. Equilibre, fluidité et énergie doivent commencer à concourir en un mouvement « efficace » et « esthétique »