

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.

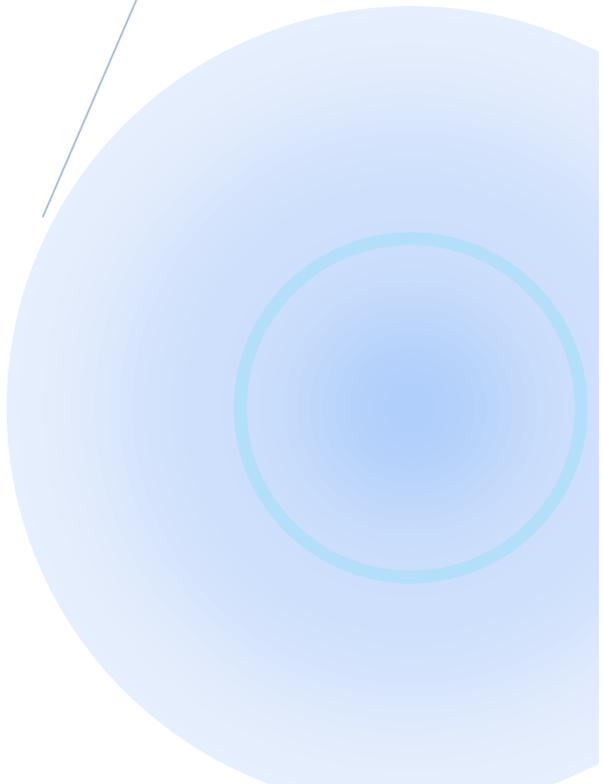
BEHR
17/04/2012

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 »