

# E C O L E B U D O K A R A T E D O

## REGLEMENT TECHNIQUE DES EXAMENS KYU

### Préambule

Les contenus ci-dessous sont définis à partir d'une progression rationnelle et en tenant compte du programme officiel de la F.F.K.A.M.A.. Pour les enfants, il y aura lieu d'adapter le contenu de l'examen à partir de leur programme d'entraînement. En KIHON, les déplacements peuvent se faire sur place ou sur 3 pas.

### **Contenu technique de l'examen de 6<sup>ème</sup> KYU (ceinture blanche)**

<b><u>KATA</u></b>	TAIKYOKU SHODAN, TAIKYOKU NIDAN	
<b><u>KIHON</u></b>	JODAN OÏ ZUKI (ZKD)	(avancer AYUMI ASHI, chaque technique sur 3 pas)
	CHUDAN OÏ SUKI (ZKD)	(IDEM en avançant)
	AGE UKE, SOTO UDE UKE, (ZKD)	(IDEM en avançant et en reculant)
	UCHI UDE UKE – GEDAN BARAI (ZKD)	(IDEM en avançant et en reculant)
	CHUDAN SHUTO UKE (KKD)	(IDEM en avançant et en reculant)
	CHUDAN MAE GERI, JODAN MAE GERI (ZKD)	(IDEM en avançant)
	CHUDAN YOKO GERI KEKOMI, (en KD)	(IDEM en avançant)
	GEDAN BARAI – CHUDAN GYAKU ZUKI (ZKD)	(IDEM en avançant)
<b><u>KUMITE</u></b>	GOHON KUMITE (sur 5 pas) annonce de l'attaque sur le premier déplacement	
	JODAN OÏ ZUKI /	AGE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN OÏ ZUKI /	SOTO UDE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN MAE GERI /	GEDAN BARAI – CHUDAN GYAKU ZUKI

**Conditions pour réussir l'examen** : obtenir une note totale de 24 points sur 30, chaque épreuve étant notée sur 10 points et détenir la moyenne dans chacune des épreuves (kata, kihon, kumité).

### **Contenu technique de l'examen de 5<sup>ème</sup> KYU (ceinture jaune).**

<b><u>KATA</u></b>	TAIKYOKU SANDAN, HEIAN SHODAN	
<b><u>KIHON</u></b>	SANBON ZUKI	(avancer Z.K.D. en AYUMI ASHI, chaque enchaînement sur 3 pas)
	AGE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI	(IDEM en avançant et en reculant)
	SOTO UDE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI	(IDEM en avançant et en reculant)
	UCHI UDE UKE - CHUDAN GYAKU ZUKI	(IDEM en avançant et en reculant)
	CHUDAN SHUTO UKE (KKD) – CHUDAN NUKITE (ZKD)	(IDEM en avançant et en reculant)
	CHUDAN MAWASHI GERI, JODAN MAWASHI GERI (ZKD)	(IDEM en avançant)
	MAE REN GERI JODAN+CHUDAN (ZKD)	(IDEM en avançant)
	CHUDAN YOKO GERI KEKOMI (KD)	(IDEM en avançant)
<b><u>KUMITE</u></b>	SANBON KUMITE (sur 3 pas) annonce de l'attaque sur le premier déplacement	
	JODAN OÏ ZUKI /	AGE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN OÏ ZUKI /	SOTO UDE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN MAE GERI /	GEDAN BARAI – JODAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN MAWASHI GERI /	CHUDAN UCHI UDE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI

**Conditions pour réussir l'examen** : obtenir une note totale de 24 points sur 30, chaque épreuve étant notée sur 10 points et détenir la moyenne dans chacune des épreuves (kata, kihon, kumité).

### **Contenu technique de l'examen de 4<sup>ème</sup> KYU (ceinture orange).**

<b><u>KATA</u></b>	TEN NO KATA OMOTE, HEIAN NIDAN	
<b><u>KIHON</u></b>	SOTO UDE UKE (KKD) = MAWASHI EMPI (ZKD)	(AYUMI ASHI, avancer, reculer))
	UCHI UDE UKE (KKD) = CHUDAN GYAKU ZUKI (ZKD)	(IDEM en avançant et en reculant)
	JODAN AGE UKE (ZKD) = YOKO EMPI CHUDAN (KKD)	(IDEM en avançant et en reculant)
	USHIRO GERI CHUDAN(ZKD)	(IDEM en avançant)
	MAE GERI CHUDAN = JODAN OÏ ZUKI (ZKD)	(IDEM en avançant)
	MAWASHI GERI CHUDAN = JOAN URAKEN UCHI (ZKD)	(IDEM en avançant)
<b><u>KUMITE</u></b>	KIHON IPPON KUMITE (sur 1 pas) annonce de l'attaque à droite et à gauche	
	JODAN OÏ ZUKI /	AGE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN OÏ ZUKI /	SOTO UDE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN MAE GERI /	GEDAN BARAI – JODAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN MAWASHI GERI /	CHUDAN UCHI UDE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN YOKO GERI KEKOMI /	GEDAN BARAI – CHUDAN GYAKU ZUKI
<b><u>DOJO KUN</u></b>	Réciter la maxime	
<b><u>COMBAT</u></b>	JYU KUMITE SOUPLE sur environ une minute	

**Conditions pour réussir l'examen** : obtenir une note totale de 30 points sur 40, chaque épreuve étant notée sur 10 points et détenir la moyenne dans chacune des épreuves (kata, kihon, kumité). Les 2 dernières épreuves sont chacune notées sur 5.

A partir de 3<sup>ème</sup> KYU pour les KIHON, le jury peut interroger les candidats à partir des positions AYUMI ASHI, HIKI ASHI, OKURI ASHI, YORI ASHI, TSUGI ASHI, MAWARI ASHI, USHIRO MAWARI ASHI, HENKA ou TENKAN.

### **Contenu technique de l'examen de 3<sup>ème</sup> KYU (ceinture verte).**

<b><u>KATA</u></b>	HEIAN SANDAN, HEIAN YONDAN	
<b><u>KIHON</u></b>	SOTO UDE UKE (ZKD) = YOKO EMPI (KD) = JODAN URAKEN (ZKD) = GYAKU ZUKI (ZKD)	
	UCHI UDE UKE (KKD) = JODAN KIZAMI ZUKI (ZKD) = CHUDAN GYAKU ZUKI (ZKD)	
	CHUDAN MAE GERI – JODAN MAWASHI GERI (FD) – GYAKU MAE EMPI JODAN (ZKD)	
	CHUDAN YOKO GERI KEKOMI – CHUDAN USHIRO GERI (FD) = JODAN GYAKU ZUKI (ZKD)	
	URA MAWASHI GERI – GYAKU MAWASHI ZUKI JODAN – SHUTO UCHI JODAN (FD)	
	JODAN MAE TE ZUKI – GYAKU URA ZUKI CHUDAN – KIZAMI MAE GERI – TATE ZUKI JODAN	
<b><u>KUMITE</u></b>	KIHON IPPON KUMITE annonce de l'attaque à droite, sans annonce à gauche sur la même attaque	
	JODAN OÏ ZUKI /	AGE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN OÏ ZUKI /	SOTO UDE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN MAE GERI /	GEDAN BARAI – JODAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN MAWASHI GERI /	CHUDAN UCHI UDE UKE – CHUDAN GYAKU ZUKI
	CHUDAN YOKO GERI KEKOMI /	GEDAN UCHI BARAI – JODAN GYAKU ZUKI
	JODAN URA MAWASHI GERI /	KAKE UDE UKE – CHUDAN URA ZUKI
<b><u>JYU KUMITE</u></b>	Combat souple sur 2 minutes (aisance, variété de techniques, contrôle...)	
	Test contrôle sur tsuki et geri	

**Conditions pour réussir l'examen** : obtenir une note totale de 30 points sur 40, chaque épreuve étant notée sur 10 points et détenir la moyenne dans chacune des épreuves (kata, kihon, kumité, jyu kumité).

### **Contenu technique de l'examen de 2<sup>ème</sup> KYU (ceinture bleue).**

**KATA** HEIAN GODAN, TEKKI SHODAN

**KIHON** JODAN OÏ ZUKI – CHUDAN GYAKU ZUKI – JODAN HAÏTO UCHI ( ZKD)  
 AGE UKE + CHUDAN GYAKU ZUKI (ZKD), ← SHUTO UKE (KKD) – GYAKU NUKITE (ZKD)  
 SHUTO UKE (KKD) = KIZAMI MAE GERI – GYAKU NUKITE (ZKD) – SHUTO UKE (KKD)  
 SOTO UDE UKE + JODAN MAETE ZUKI (ZKD) = CHUDAN YOKO EMPI (KD) ← KAMAE TE (FD)  
 UCHI UDE UKE (KKD) + CHUDAN YOKO ZUKI (KD) ← KAMAE TE (FD)  
 KIZAMI MAWASHI GERI → MAE GERI → YOKO GERI → URA MAWASHI GERI → USHIRO GERI

**KUMITE** KIHON IPPON KUMITE *avec annonce sur l'attaque à droite, sans annonce sur la même attaque à gauche*  
 JODAN OÏ ZUKI / AGE UKE – contre-attaque libre  
 CHUDAN OÏ ZUKI / SOTO UDE UKE – contre-attaque libre  
 CHUDAN MAE GERI / GEDAN BARAI – contre-attaque libre  
 CHUDAN MAWASHI GERI / CHUDAN UCHI UDE UKE – contre-attaque libre  
 CHUDAN YOKO GERI KEKOMI / GEDAN UCHI BARAI – contre-attaque libre  
 JODAN URA MAWASHI GERI / KAKE UDE UKE – contre-attaque libre  
 USHIRO GERI / SOTO UDE UKE – contre-attaque libre

**JYU KUMITE** Combat souple sur 3 minutes (aisance, variété de techniques, contrôle...)

**Conditions pour réussir l'examen** : obtenir une note totale de 30 points sur 40, chaque épreuve étant notée sur 10 points et détenir la moyenne dans chacune des épreuves (kata, kihon, kumité, jyu kumité).

### **Contenu technique de l'examen de 1<sup>er</sup> KYU (ceinture marron).**

**KATA** KANKU DAÏ – BASSAÏ DAI

**KIHON** JODAN MAE TE ZUKI → MAE GERI ← AGE UKE + GYAKU ZUKI (FD)  
 JODAN GYAKU ZUKI ← JODAN TEISHO BARAI + GYAKU SHUTO UCHI → MAWASHI GERI (FD)  
 URA MAWASHI GERI + SHUTO UCHI + GYAKU HAÏTO UCHI + URA ZUKI + MAE EMPI (FD)  
 SAN PO GERI (MAE, MAWASHI, YOKO GERI) - dans les 3 directions (FD)  
 SHIO EMPI (MAE → ZKD, USHIRO ← en KKD, MAWASHI↑ en FD, YOKO ↓ en KD (droite et gauche)  
 Exercice identique avec geri correspondants

**KUMITE** KIHON IPPON KUMITE *sans annonce pour TORI, blocages et contre-attaques libres pour UKE*  
 JODAN OÏ ZUKI / IDEM  
 CHUDAN OÏ ZUKI / IDEM  
 CHUDAN MAE GERI / IDEM  
 CHUDAN MAWASHI GERI / IDEM  
 CHUDAN YOKO GERI KEKOMI / IDEM  
 JODAN URA MAWASHI GERI / IDEM  
 USHIRO GERI / IDEM  
 JODAN URAKEN UCHI IDEM

**JYU KUMITE** Combat libre contrôlé (condition physique, aisance, variété de techniques, contrôle...)

**ENTRETIEN AVEC LE JURY** Entretien personnel avec les membres du jury sur les motivations du candidat.

**Conditions pour réussir l'examen** : obtenir une note totale de 30 points sur 40, chaque épreuve étant notée sur 10 points et détenir la moyenne dans chacune des épreuves (kata, kihon, kumité, jyu kumité).