

# Passage des KYU

## Protocole du passage de grade 5ème Kyu

Katas	Kihons	Cibles & Mouvements
<p>Le candidat présentera deux katas. Un kata imposé (heïan shodan pour les ados/adultes) et un kata au choix parmi:</p> <p>Enfants: 3 taïkyoku &amp; heïan shodan</p> <p>Ados &amp; adultes: heïan shodan &amp; heïan nidan</p>	<p>Le candidat sera évalué sur 6 enchainements simples sur trois pas (maximum 2 techniques)</p>	<p>Travail en fudo dachi:</p> <p>Le candidat sera évalué sur sa capacité de déplacement:</p> <p>A. 20"/2x sautiller en garde à gauche, puis à droite</p> <p>B. 20"/2x sautiller en garde à gauche, puis à droite avec des appuis avant/arrière</p> <p>Le candidat sera évalué sur sa capacité à frapper sur une cible:</p> <p>A. Sur cible immobile, le candidat réalisera 5x la technique de poing demandé</p> <p>B. Sur cible immobile, le candidat réalisera 5x la technique de pied demandé</p>

# Passage des KYU

## Protocole du passage de grade 4ème Kyu

Katas	Kihons	Cibles & Mouvements
<p>Le candidat présentera deux katas. Un kata imposé (heïan nidan pour les ados adultes) et un kata au choix parmi:</p> <p>Enfants: 3 taïkyoku, heïan shodan, heïan nidan</p> <p>Ados &amp; adultes: heïan shodan &amp; heïan sandan</p>	<p>Le candidat sera évalué sur 6 enchainements simples sur trois pas (maximum 3 techniques)</p>	<p>Travail en fudo dachi:</p> <p>Le candidat sera évalué sur sa capacité de déplacement:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>A. 20"/2x sautiller en garde à gauche, puis à droite</li><li>B. 20"/2x sautiller en garde à gauche, puis à droite avec des appuis avant/arrière</li><li>C. 20"/2x sautiller en garde à gauche, puis à droite avec des appuis latéraux gauche/droite</li><li>D. 20"/2x sautiller en garde à gauche, puis à droite en effectuant un déplacement yori ashi + kizami tsuki</li></ul> <p>Le candidat sera évalué sur sa capacité à frapper sur une cible:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>A. Sur cible, le candidat réalisera 5x kizami tsuki</li><li>B. Sur cible, le candidat réalisera 5x gyaku tsuki</li><li>C. Sur cible, le candidat réalisera 5x mae geri</li></ul>

# Passage des KYU

## Protocole du passage de grade 3ème Kyu

Katas / Bunkai	Kihons	Cibles & Mouvements	Kihons ippon kumite
<p>Le candidat présentera deux <b>katas</b>. Un kata imposé (heïan sandan pour les ados adultes) et un kata au choix parmi:</p> <p>Ados &amp; adultes: heïan shodan, heïan nidan, heïan yodan</p> <p>Le candidat présentera 2 <b>bunkai</b> de son choix issu d'un kata de son programme</p>	<p>Le candidat sera évalué sur 6 enchainements simples sur trois pas (maximum 3 techniques)</p>	<p>Travail en fudo dachi:</p> <p>Le candidat sera évalué sur sa capacité de déplacement:</p> <p>A. 30" Fudo dachi hidari kamae - déplacement en carré en yori ashi (avant, droite, arrière, gauche)</p> <p>B. 30" Fudo dachi migi kamae - déplacement en carré en yori ashi (avant, gauche, arrière, droite)</p> <p>C. 20"/2x Hidari puis migi kamae - Sautiller en garde yori ashi + kizami tsuki + gyaku tsuki</p> <p>D. 20"/2x Hidari puis migi kamae - Sautiller en garde tsugi ashi + uraken uchi + gyaku tsuki</p> <p>E. 20"/2x Hidari puis migi kamae - Sautiller en garde mawari ashi + kizami tsuki + gyaku tsuki</p> <p>Le candidat sera évalué sur sa capacité à frapper sur une cible avec déplacement en effectuant une entrée et une sortie:</p> <p>A. 5x kizami tsuki</p> <p>B. 5x gyaku stuki</p> <p>C. 5x kizami mae geri</p> <p>D. 5x mae geri (jambe arrière)</p> <p>E. 5x kizami mawashi geri</p> <p>F. 5x mawashi geri (jambe arrière)</p>	<p>Le candidat sera évalué sur trois techniques, chaque technique sera effectué deux fois, en garde à gauche puis à droite.</p> <p>Les techniques sont les suivantes:</p> <p>A. Oï tsuki jodan</p> <p>B. Oï tsuki shudan</p> <p>C. Mae geri shudan</p> <p>Le candidat sera évalué en tant que tori et en tant que uké.</p> <p>Tori prendra une garde zenkutsu dashi et uke sera en position de Yoï</p>

# Passage des KYU

## Protocole du passage de grade 2ème Kyu

Katas / Bunkai	Kihons	Kihons ippon kumite	Ju kumite
<p>Le candidat présentera deux <b>katas</b>. Un kata imposé (heïan yodan pour les ados adultes) et un kata au choix parmi:</p> <p>Ados &amp; adultes: heïan shodan, heïan nidan, heïan sandan &amp; heïan godan</p> <p>Le candidat présentera 3 <b>bunkai</b> de son choix issu d'un kata de son programme</p>	<p><b>Kihon en ligne:</b></p> <p>Le candidat sera évalué sur 6 enchainements simples sur trois pas (maximum 3 techniques)</p> <p><b>Kihon dynamique:</b></p> <p>Le candidat sera évalué sur 6 enchainements simples (maximum 3 techniques). Le candidat travaillera soit en sautillant, soit en statique en effectuant toujours une entrée/sortie sur son enchainement</p> <p><b>Kihon sur cible:</b></p> <p>Le candidat effectuera les techniques demandés sur cible (3x en garde à gauche puis 3x en garde à droite)</p> <p>A. Mae geri shudan en reposant sa jambe en arrière            B. Mawashi geri shudan ou jodan en reposant sa jambe en arrière            C. Oï tsuki jodan avec sortie en hiki ashi            D. Kizami tsuki + gyaku tsuki</p>	<p>Le candidat sera évalué sur cinq techniques, chaque technique sera effectué deux fois, en garde à gauche puis à droite.</p> <p>Les techniques sont les suivantes:</p> <p>A. Oï tsuki shodan            B. Oï tsuki shudan            C. Mae geri shudan            D. Mawashi geri shudan ou jodan            E. Yoko geri shudan</p> <p>Le candidat sera évalué en tant que tori et en tant que uké.</p> <p>Tori prendra une garde zenkutsu dashi et uke sera en position de Yoï</p>	<p>Le candidat effectuera un ju kumité (assaut souple) qui vise à démontrer ses capacités et sa gamme technique.</p> <p>L'assaut n'est pas arbitré et la notion de gagnant ou perdant n'est pas présente.</p>

# Passage des KYU

## Protocole du passage de grade 1<sup>er</sup> Kyu

*(Se référer au texte du passage de 1<sup>er</sup> Dan sauf précision)*

<b>Kihons</b>	<b>Kihon ippon kumite</b>	<b>Kata</b>
A. Kihon en ligne: enchaînement de trois techniques maximum sur trois pas en avançant puis en reculant B. Technique de base, en position de garde: enchaînement de trois techniques maximum dans une seule direction puis de manière multidirectionnelle C. Kihon sur cible	Défense sur 5 attaques effectués en garde à gauche puis à droite  Effectuer 5 attaques en garde à gauche puis à droite	A. Un kata au choix B. Un kata tiré au sort (diffère du passage 1 <sup>er</sup> Dan)
<b>Bunkai</b>	<b>Jiyu ippon kumite</b>	<b>Ju kumite</b>
Réalisation d'au moins 3 bunkais issue d'un kata du programme	Défense sur trois attaques demandé par le jury avec un niveau définit  Réalisation de trois attaques demandé par le jury avec un niveau définit	Réalisation d'un assaut souple d'une durée de 2 minutes maximum

# Passage des KYU

## Protocole du passage de grade 1<sup>ère</sup> Dan club

(Se référer au texte du passage de 1<sup>er</sup> Dan)

Kihons	Kihon ippon kumite	Kata
<p>A. Kihon en ligne: enchaînement de trois techniques maximum sur trois pas en avançant puis en reculant</p> <p>B. Technique de base, en position de garde: enchaînement de trois techniques maximum dans une seule direction puis de manière multidirectionnelle</p> <p>C. Kihon sur cible</p>	<p>Défense sur 5 attaques effectués en garde à gauche puis à droite</p> <p>Effectuer 5 attaques en garde à gauche puis à droite</p>	<p>A. Un kata tiré au sort (diffère du passage 1<sup>er</sup> Dan)</p> <p>B. Un kata tiré au sort (diffère du passage 1<sup>er</sup> Dan)</p>
Bunkai	Jiyu ippon kumite	Ju kumite
<p>Réalisation d'au moins 3 bunkais issue d'un kata du programme</p>	<p>Défense sur trois attaques demandé par le jury avec un niveau définit</p> <p>Réalisation de trois attaques demandé par le jury avec un niveau définit</p>	<p>Réalisation d'un assaut souple d'une durée de 2 minutes maximum</p>

# Passage des KYU

## Résumé des différents grades

	UV 1	UV 2	UV 3	UV 4	UV 5	UV 6
5ème kyu	Kihon	XXX	Kata	XXX	Cible et mouvements	XXX
4ème kyu	Kihon	XXX	Kata	XXX	Cible et mouvements	XXX
3ème kyu	Kihon	Kihon ippon kumité	Kata	Bunkaï <i>(complément de Kata)</i>	Cible et mouvements	XXX
2ème kyu	Kihon	Kihon ippon kumité	Kata	Bunkaï <i>(complément de Kata)</i>	XXX	Ju kumité
1er kyu	Kihon	Kihon ippon kumité	Kata	Bunkaï	Jiyu Ippon kumité	Ju Kumité
1er dan club	Kihon	Kihon ippon kumité	Kata	Bunkaï	Jiyu Ippon kumité	Ju kumité