

# **ASSOCIATION DE KARATÉ SHOTOKAN**



## **TECHNIQUES D'EXAMENS**

**DE DAN**

**Version complète**

**Décembre 2005**



## Techniques d'examen de dan

Chaque technique est exécutée au moins 3 fois selon le temps disponible. Il est possible que certaines techniques ne soient pas demandées en raison du temps alloué à la période d'examen.

### Shodan

#### Technique no 1 :

Position de départ : jyu kamae  
Glisser vers l'avant kizami-zuki, kamae (2 fois)  
Glisser vers l'avant gyaku-zuki, kamae (2 fois)  
Glisser vers l'avant kizami-zuki, gyaku-zuki (1 fois)

#### Technique no 2 :

En reculant, age-uke, mae-geri (jambe arrière), gyaku-zuki

#### Technique no 3 :

Position de départ : jyu kamae  
En reculant, soto-uke, gyaku-zuki  
Uraken, yoko-empi vers l'avant sans déplacement

Faire les deux côtés

### Mawate

#### Technique no 4 :

Position de départ : jyu kamae  
Glisser à 45° vers l'arrière (du côté de la jambe arrière), uchi-uke, gyaku-zuki  
Changer de jambe (la jambe avant va à 45° vers l'arrière, de l'autre côté), uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki

#### Technique no 5 :

En avançant, shuto-uke, kizami mae-geri, gyaku-nukité chudan

#### Technique no 6 :

Jodan shuto-uchi



#### Technique no 7 :

Position de départ : jyu kamae  
Kizami mae-geri chudan, mae-geri jodan (jambe arrière)

(Il s'agit donc d'une nouvelle façon de faire un mae-geri rengeri.)

#### Technique no 8 :

Position de départ : jyu kamae  
Kizami mae-geri, même jambe yoko geri kekomi vers l'avant), oi-zuki

#### Technique no 9 :

Position de départ : jyu kamae  
En avançant, mae-geri, même jambe mawashi-geri, gyaku-zuki

#### Technique no 10 :

Ushiro-geri, gyaku-zuki

#### Technique no 11 :

Position de départ : kiba dachi  
Déplacer sur le côté, yoko-geri keage, tourner, yoko-geri kekomi

#### Kata :

un kata choisi par le compétiteur parmi Bassai dai, Kanku dai, Empi, Jion  
un kata choisi par l'examineur parmi Heian shodan, Heian nidan, Heian sandan, Heian yondan,  
Heian godan, Tekki shodan, Junro shodan

#### Kumite :

Jyu ippon kumite : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri,  
ushiro-geri



## **Nidan**

Technique no 1 : Faire cette technique 2 fois

Position de départ : jyu kamae

Suri-ashi, kizami-zuki, kizami-zuki (sans pause entre les deux)

Suri-ashi, gyaku-zuki, gyaku-zuki (sans pause entre les deux)

Change de jambe (« switch » d'un seul coup)

Suri-ashi, kizami-zuki, gyaku-zuki

Technique no 2 :

Suri-ashi kizami-zuki, avancer sanbon-zuki

Technique no 3 :

En avançant, kizami-zuki, mae-geri, zuki (bras du côté du mae-geri)

Technique no 4 :

Position de départ : jyu kamae

Suri-ashi vers l'arrière, age-uke, mawashi-geri (jambe arrière), uraken-uchi, oi-zuki

Technique no 5 :

Ushiro-geri, uraken-uchi, gyaku-zuki

Technique no 6 :

Shuto-uchi en avançant (extérieur, paume vers le haut), sur place shuto-uchi (même main, intérieur, paume vers le bas), sur place gyaku-haïto

Technique no 7 :

Sur place, mae-geri, yoko-geri (keage ou kekomi selon les capacités du karateka), ushiro-geri, gyaku-zuki

Kata :

un kata choisi par le compétiteur

un kata choisi par l'examineur parmi Heian shodan, Heian nidan, Heian sandan, Heian yondan, Heian godan, Tekki shodan, Bassai dai, Kanku dai, Empi, Jion, Junro shodan, Junro nidan

Kumite :

Jyu kumite



## **Sandan**

### Technique no 1 :

Ura-mawashi

### Technique no 2 :

Sur place, mae-geri, yoko-geri (keage ou kekomi selon les capacités du karateka), ushiro-geri, mawashi-geri, gyaku-zuki

### Technique no 3 :

En avançant mae-geri, yoko-geri (keage ou kekomi selon les capacités du karateka), ura-mawashi, ushiro-geri, mawashi-geri, gyaku-zuki

### Technique no 4 :

Neko ashi-dachi, kaishu-uke (avancer une fois, glisser vers l'avant une fois, reculer une fois, glisser vers l'arrière une fois)

(Ce sont les derniers mouvements du kata Nijushiho.)

### Kata :

un kata choisi par le compétiteur

un kata choisi par l'examineur parmi les 5 heian, 3 tekki, 5 junro, Bassai dai, Kanku dai, Empi, Jion, Hangetsu, Jitte, Gankaku, Hachimon

### Kumite :

Un karateka attaque constamment, l'autre se défend. Puis, on inverse les rôles.

Jyu kumite