



GROUPE FRANCOPHONE DE KARATE

Reconnu par la

F.F.K.A.M.A

**FEDERATION FRANCOPHONE DE KARATE et
ARTS MARTIAUX AFFINITAIRES**



PROGRAMME ET CONDITIONS POUR LES EPREUVES SHIKEN G.F.K.

shito ryu - shotokan - wado ryu - goju ryu



Chers Karatékas,

Afin de vous présenter dans les meilleures conditions à votre examen DAN G.F.K., nous vous conseillons de participer aux différentes préparations Shiken programmées dans l'année.

Lors de ces préparations, les membres de la Commission seront présents et attentifs à toute demande de votre part.

Les professeurs y sont cordialement conviés et ce afin d'éviter tout malentendu dans l'interprétation du programme.

A cet effet, une session annuelle leur sera tout particulièrement destinée.

Nous vous souhaitons un bon travail et beaucoup de succès.

Jacky Lemaire

Président de la Commission des Grades GFK

LA COMMISSION DES GRADES G.F.K.

PRESIDENT

LEMAIRE Jacky (7^e DAN - Shotokan) . Président de Jury
0475/63 01 01 . jacqueslemaire@hotmail.be

VICE-PRESIDENTS

DEBATTY Jacques (7^e DAN . Shotokan) . Président de jury
0498/107097 . jacky.debatty@gmail.com

CAICO Vincent (6^e DAN . Shito Ryu)
0476/982309 . caico.vincent@skynet.be

MEMBRES

BELLI Franco	(7 ^e DAN . Shito Ryu)
RUSSO Alfredo	(7 ^e DAN . Shotokan)
AZIZI Ali	(6 ^e DAN . Goju Ryu)
DELLAARIA Gandolfo	(6 ^e DAN . Shotokan)
LOPERFIDO Walter	(6 ^e DAN . Shito Ryu)
PELLISIER Christian	(6 ^e DAN . Shito Ryu)
DECAMPS Christophe	(6 ^e DAN . Shotokan)
LEMAIRE Noël	(6 ^e DAN . Shotokan)
WAWRZYNIAK Stany	(5 ^e DAN . Shito Ryu)
AZIZI Reza	(5 ^e DAN . Goju Ryu)

SECRETARIAT

PERRON Brigitte . 0472/08 12 37

Commission des Grades GFK – Rue de Beaumont 24 – 6534 Gozée

champ.grades@gmail.com



CRITERES D'ADMISSION
ET
PROGRAMME TECHNIQUE



PREPARATIONS AUX EPREUVES SHIKEN GFK

Les participants aux préparations doivent avoir 13 ans et 3^e kyu minimum.

Les candidats 1^e DAN doivent obligatoirement se présenter avec une ceinture marron.

INSCRIPTIONS AUX EXAMENS (formulaire en annexe)

C'est l'instructeur de club qui propose un candidat à l'examen.

Les candidatures doivent parvenir au secrétariat de la GFK au plus tard **1 MOIS** avant la date de l'examen pour les **1^e et 2^e DAN** et **AVANT FIN FEVRIER** à partir du **3^e DAN (grades supérieurs)**.

Une photocopie de la carte d'identité du candidat DOIT être jointe à la candidature !

A partir de 6^e DAN : joindre obligatoirement les formulaires 'Candidatures 6^e-7^e-8^e DAN'

Ceux-ci seront proposés par le Président de la Commission des Grades GFK.

Le jour de l'examen, le candidat doit être en possession de son carnet fédéral contenant une licence valable ainsi que les dates des passages de DAN ou kyu précédents. Si la demande de licence est « en cours », le candidat doit apporter une copie de celle-ci + une preuve de paiement nominative.

ATTENTION ! Le candidat doit avoir participé à au moins **deux préparations Shiken dans les 12 mois précédant l'examen. Les **élites sélectionnés** pour un championnat le week-end d'un stage de préparation peuvent demander une exemption pour **l'une** des deux présences aux préparations requises dans l'année, en avertissant au préalable le secrétariat de la Commission des Grades GFK. Les présences aux stages de préparation shiken seront exclusivement enregistrées à la table du secrétariat de la Commission des Grades.**

Le candidat qui n'est pas en ordre avec les conditions ci-dessus sera refusé à l'examen.

DEROULEMENT DE L'EXAMEN

L'examen commence pour tous les grades par le **KIHON**, suivi du **KATA** et se termine par le **KUMITE**.

A partir du 3^e DAN, le candidat doit se présenter aux recyclages et à l'examen avec un partenaire.

CRITERES DE REUSSITE DE L'EXAMEN

Il faut avoir réussi dans les trois épreuves pour l'obtention du grade présenté.

Tout comportement non-conforme à l'éthique du **KARATE - DO** pourra être sanctionné par une exclusion de l'examen.

En cas d'échec à l'examen, le candidat reçoit la possibilité de consulter la Commission des Grades dans son entièreté, seul ou accompagné de son professeur. Les explications seront données à huis-clos de façon à pouvoir accueillir le candidat dans une atmosphère sereine.

ABSENCES - ECHECS

Les candidats qui se trouvent dans l'impossibilité de participer à l'examen pour lequel ils s'étaient inscrits sont priés de justifier leur absence par un courrier envoyé au secrétariat de la Commission des Grades GFK dans la semaine qui précède l'examen, un certificat médical envoyé avant ou au plus tard une semaine après l'examen. Toute absence non justifiée sera sanctionnée par un délai d'attente de minimum un an avant représentation pour les 1^e et 2^e DAN et de deux ans pour les DAN supérieurs. En cas d'échec à l'examen, 50% de la somme avancée pour l'inscription sera remboursée au candidat.

En cas d'absence ou d'échec, les candidats sont priés de renvoyer une autre candidature pour leur éventuelle participation à l'examen suivant.

En cas d'échec, l'examen suivant se déroulera devant le même Jury.

GRADES OBTENUS AILLEURS

Toute personne en possession d'un grade DAN obtenu devant une Commission autre que celle de la GFK et souhaitant présenter le grade DAN suivant devant la Commission GFK devra :

- Présenter son diplôme et son carnet ORIGINAL reprenant la date et la signature du passage de grade. Les copies, scan ou fax ne seront pas acceptés. Ces originaux seront restitués après vérification et prise de copie.
- Confirmer son grade DAN ACTUEL devant la Commission GFK. En cas de réussite, c'est la date du grade obtenu ailleurs qui sera prise en considération pour le passage du grade suivant, si l'âge du candidat et le temps d'attente entre les 2 grades sont respectés, ET SI LA FEDERATION DEVANT LAQUELLE LE GRADE PRECEDENT A ÉTÉ OBTENU EST UNE FEDERATION OFFICIELLEMENT RECONNUE.
- Participer à au moins 2 préparations Shiken dans les 12 mois avant l'examen.

Modalités d'accès aux examens

A G E minimum requis le jour de l'examen

1^e DAN - 15 ans

2^e DAN - 17 ans

3^e DAN - 20 ans

4^e DAN - 24 ans

5^e DAN - 29 ans

6^e DAN - 35 ans

7^e DAN - 45 ans

8^e DAN - 55 ans

D E L A I D'A T T E N T E M I N I M A L

Entre :

9^e Kyu et 1^e DAN = 3 ans

1^e DAN et 2^e DAN = 2 ans

2^e DAN et 3^e DAN = 3 ans

3^e DAN et 4^e DAN = 4 ans

4^e DAN et 5^e DAN = 5 ans

5^e DAN et 6^e DAN = 6 ans

6^e DAN et 7^e DAN = 7 ans

7^e DAN et 8^e DAN = 8 ans

1^e DAN

1. KIHON

(5 pas vers l'avant en comptant- demi tour - 5 pas sans compter)
(- = sur 1 déplacement, + = en avançant)

*** TSUKI ***

Les DEPARTS se font en GEDAN BARAÏ – ZEN KUSTSU DACHI

1. **OI ZUKI** (CHUDAN).
2. **SAN REN ZUKI** ou **SAN BON ZUKI** (JODAN – CHUDAN – CHUDAN).
3. **AGE UKE - GYAKU ZUKI** (CHUDAN).
4. **UCHI UDE UKE** ou **CHUDAN UKE - KIZAMI ZUKI** (JODAN) - **GYAKU ZUKI** (CHUDAN).
5. **SOTO UKE** ou **UCHI UKE - YOKO EMPI UCHI** ou **HIJI ATTE** (KIBA DACHI ou SHIKO DACHI en YORI ACHI) - **URAKEN UCHI** (JODAN même bras et revenir en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI).
6. **GEDAN BARAÏ - URAKEN UCHI** (JODAN même bras) - **GYAKU ZUKI** (CHUDAN).

*** GERI ***

Les MAWATE se font en GEDAN BARAI - JYU KAMAE
tout en restant en ZEN KUTSU DACHI

1. **MAE GERI** (CHUDAN).
2. **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN).
3. **YOKO GERI KEKOMI** (CHUDAN en KIBA DACHI ou SHIKO DACHI) déplacement croisement par derrière ou par devant, ou juxtaposition du pied arrière au pied avant (pas chassé) sont admis.
4. **MAE GERI** (CHUDAN) + **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN).
5. **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN) + **USHIRO GERI** (CHUDAN).
6. **MAE GERI** (CHUDAN) - **YOKO GERI KEKOMI** (GEDAN, CHUDAN ou JODAN à 90°).
7. **SHUTO UKE** ou **KAKE UKE** (CHUDAN en NEKO ASHI DACHI ou KOKUTSU DACHI) – **JUN GERI - KIZAMI MAE GERI** (CHUDAN) - **GYAKU NUKITE** (CHUDAN en ZENKUTSU DACHI).

Les postures et déplacements se font en **ZEN KUTSU DACHI**

ATTENTION

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des **MAWASHI** et **YOKO GERI**. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau **GEDAN**, dès lors que la trajectoire soit techniquement correcte (respect de l'armement, de l'engagement de la hanche et du retour).

2. KATA

- Un **TOKUI KATA** choisi dans la liste (ci-dessous)
- Un **PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** (selon les styles) tiré au sort au moment de l'inscription sur le lieu de l'examen
+ **1 BUNKAI** avec application réelle de ce kata, choisi par le candidat

LISTE OFFICIELLE F.M.K.

SHITO RYU KATA

Katas de Base : Pinan de 1 à 5

Katas Supérieurs :

- | | | |
|----------------------|-----------------------|----------------|
| 1. Jitte | 16. Seienchin | 31. Sanseru |
| 2. Jion | 17. Sochin | 32. Saifa |
| 3. Jiin | 18. Niseishi | 33. Shisochin |
| 4. Matsukaze | 19. Gojushiho | 34. Kururunfa |
| 5. Wanshu | 20. Unshu | 35. Suparimpei |
| 6. Rohai | 21. Seisan | 36. Hakucho |
| 7. Bassai dai | 22. Naifanchin shodan | 37. Pachu |
| 8. Bassai sho | 23. Naifanchin nidan | 38. Heiku |
| 9. Tomari bassai | 24. Naifanchin sandan | 39. Paiku |
| 10. Matsumura bassai | 25. Aoyagi (Seiryu) | 40. Anan |
| 11. Kosokun dai | 26. Jyuroku | 41. Annanko |
| 12. Kosokun sho | 27. Nipaipo | 42. Papuren |
| 13. Kosokun shiho | 28. Sanchin | 43. Chatanyara |
| 14. Chinto | 29. Tensho | Kushanku |
| 15. Chinte | 30. Seipai | |

SHOTOKAN KATA

Katas de Base : Heian de 1 à 5

Katas Supérieurs :

- | | |
|---------------|--------------------|
| 1. Bassai dai | 9. Jion |
| 2. Bassai sho | 10. Sochin |
| 3. Kanku dai | 11. Nijushiho sho |
| 4. Kanku sho | 12. Goju shiho dai |
| 5. Hangetsu | 13. Goju shiho sho |
| 6. Jitte | 14. Chinte |
| 7. Enpi | 15. Unsu |
| 8. Gankaku | 16. Meikyo |
| | 17. Jiin |

GOJU RYU KATA

Katas de Base :

- Taikyoku Jodan
- Taikyoku Kake-uke
- Taikyoku Mawashi
- Gekisaïdai Ichi
- Gekisaïdai Ni

Katas Supérieurs :

1. Sanchin
2. Saifa
3. Seienchin
4. Shisochin
5. Sanseru
6. Seisan
7. Seipai
8. Kururunfa
9. Suparimpei
10. Tensho

WADO RYU KATA

Katas de Base : Pinan de 1 à 5

Katas Supérieurs :

1. Kushanku
2. Naihanchi
3. Seishan
4. Chinto
5. Bassai
6. Niseishi
7. Rohai
8. Wanshu
9. Jion
10. Jitte
11. Suparimpei

L'EXECUTION DU KATA

La présentation :

La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables :

- ➔ KARATE – GI propre
- ➔ Ceinture correctement nouée
- ➔ Comportement et attitude générale irréprochables

Le cérémonial et l'étiquette :

Le cérémonial (c'est-à-dire le salut, la présentation, la prise de position) doit être scrupuleusement respecté.

Le KATA est annoncé à haute voix ; il commence et se termine par le salut.

La concentration :

Dans sa démonstration, le candidat doit dégager une impression unité/corps-esprit.

L'équilibre et la stabilité :

Les positions doivent être bien marquées.

La position du bassin, de la colonne vertébrale, de la nuque et des épaules, bien contrôlée.

La maîtrise des déplacements est essentielle.

Rythme :

Les techniques enchaînées, les mouvements lents (s'ils existent dans le KATA présenté), les temps morts et le KIAÏ devront être placés de manière judicieuse.

La puissance :

Les techniques devront dégager une impression d'efficacité.

Le regard :

Il doit être empreint de toute la détermination du candidat.

Il doit suivre la direction dans laquelle les techniques ou enchaînements sont utilisés.

La respiration et le KIAï :

La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme ; elle doit être synchronisée avec les techniques et se veut inaudible (sauf pour les KATA dits « respiratoires »).

Un KATA comporte, suivant les styles, une, deux voire trois expirations sonores ponctuées du KIAï. Elles expriment un dégagement maximum d'énergie.

Le respect des techniques et du diagramme original du KATA :

Le KATA doit être exécuté dans sa forme originale, c'est-à-dire en respectant les positions, les techniques et les directions préconisées par le style auquel se réfère le candidat.

Le Président du Jury se réserve le droit d'interroger le candidat sur l'origine de la variante.

Les erreurs :

Aucune erreur n'est admissible dans le KATA libre.

Il ne faut pas entendre par erreur une légère variante technique issue d'une interprétation différente de la technique originale, mais plutôt un oubli et/ou une variation importante, qui déformerai(en)t la nature originelle du KATA.

Si le candidat commet une erreur dans le KATA imposé, les juges lui accorderont une seconde chance pour recommencer le KATA.

3. KUMITE

Le kumité est l'application pratique de connaissances acquises au cours des entraînements de kihon et de kata. Le karatéka doit se préparer aux facteurs variables de l'adversaire et trouver des solutions afin de présenter un travail harmonieux et efficace. Par harmonie, nous précisons qu'il ne s'agit pas de vaincre l'autre comme en compétition, mais bien de démontrer à la Commission son panel d'outils de défense et de contre-attaques de façon riche et créative.

La notion de contrôle est ici très importante. Le manque de contrôle sera absolument et sévèrement sanctionné.

A. JYU IPPON KUMITE à gauche et/ou à droite sur :

1. OI ZUKI JODAN
2. OI ZUKI CHUDAN
3. MAE GERI CHUDAN
4. MAWASHI GERI CHUDAN ou JODAN
5. YOKO GERI CHUDAN
6. USHIRO GERI CHUDAN
7. URA MAWASHI GERI JODAN ou CHUDAN (jambe arrière)

Le choix du côté d'attaque (gauche ou droite) sera déterminé par la Commission lorsque cette composante de l'examen sera abordée par le candidat. L'attaquant devra annoncer le niveau d'attaque (JODAN ou CHUDAN).

Dans toutes les formes où l'attaquant et le défenseur sont désignés, on appellera TORI celui qui attaque et UKE celui qui défend.

**Le départ de l'attaque : Le Jury annonce le côté de l'attaque.
(EX : avancer le pied droit ou gauche)**

- * TORI annonce la technique en YOÏ
- * TORI en JYU KAMAE (ZENKUTSU DACHI ou FUDO DACHI)
- * UKE en YOÏ ou en JYU KAMAE (ZENKUTSU DACHI ou FUDO DACHI – côté de son choix)

Les déplacements de défense peuvent être effectués selon des angles différents. L'attaque s'effectue toujours avec la jambe ou le bras arrière.

Critères de NOTATION :

- ➔ Bonne distance dans les attaques et les défenses. Elles doivent porter et ne pas arriver à bout de course ou à trop grande distance du point visé, **ressortir de l'attaque.**
- ➔ Puissance et détermination des attaques et des défenses.
- ➔ Maîtrise et précision de la contre-attaque.
- ➔ KIME (esprit de décision, précision et efficacité extrêmes)
- ➔ ZANSHIN * (disponibilité mentale et concentration)
- ➔ Variété dans les défenses et contre-attaques qui seront constituées de blocages et contre-attaques, mais pas de DEAI !
- ➔ Stabilité et équilibre aussi bien dans l'attaque que dans la défense.
- ➔ L'attitude générale des pratiquants durant l'exercice qui doit refléter l'esprit dans lequel se pratique le KARATÉ-DO en général et le KUMITE en particulier.

* ZANSHIN : la concentration doit être maintenue durant tout l'exercice et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque ou la défense.

B. JYU KUMITE

- protections obligatoires (gants et protège dents)

2^e DAN

1. KIHON première partie

(5 pas vers l'avant en comptant- arrière - 5 pas sans compter)

(- = sur 1 déplacement, + = en avançant)

* TSUKI *

Les DEPARTS se font en GEDAN BARAÏ – ZEN KUTSU DACHI

1. **OI ZUKI (CHUDAN) – URAKEN UCHI (JODAN même bras)**
en avançant et en reculant.
2. **SAN REN ZUKI ou SAN BON ZUKI (JODAN – CHUDAN – CHUDAN)**
en avançant et en reculant.
3. **AGE UKE - GYAKU ZUKI (CHUDAN)**
en avançant et en reculant.
4. **UCHI UDE UKE ou CHUDAN UKE - KIZAMI ZUKI (JODAN) - GYAKU ZUKI (CHUDAN)**
en avançant et en reculant.
5. **SOTO UKE ou UCHI UKE - YOKO EMPI UCHI ou HIJI ATTE (KIBA DACHI ou SHIKO DACHI en YORI ACHI) - URAKEN UCHI (JODAN même bras et revenir en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI)**
en avançant et en reculant.
6. **GEDAN BARAÏ - URAKEN UCHI (JODAN même bras) - GYAKU ZUKI (CHUDAN)**
en avançant et en reculant.

*** GERI ***

Les MAWATE se font en GEDAN BARAI – JYU KAMAE tout en restant en
ZEN KUTSU DACHI

Selon les styles en ZEN KUTSU DACHI ou SANCHIN DACHI – MOTO DACHI :

1. **MAE GERI** (CHUDAN) - **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN dans la même direction – même jambe et sans reposer).
2. **MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN) - **YOKO GERI** (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer).
3. **YOKO GERI** (CHUDAN ou JODAN) - **URA MAWASHI GERI** (CHUDAN ou JODAN dans la même direction - même jambe et sans reposer – passer complètement la cible).
4. **MAE GERI** (CHUDAN) - **USHIRO GERI** (CHUDAN arrière même jambe et reposer la jambe devant).
5. **URA MAWASHI GERI** (JODAN ou CHUDAN de la jambe arrière – retour par le même trajet).
6. **SHUTO UKE** ou **KAKE UKE** (CHUDAN en NEKO ACHI DACHI ou KOKUTSU DACHI) - **JUN GERI** - **KIZAMI MAE GERI** (CHUDAN en ZEN-KUTSU DACHI) - **GYAKU NUKITE** (CHUDAN en ZEN KUSTSU DACHI en avançant et en reculant).

Les postures et déplacements se font en **ZEN KUTSU DACHI**

ATTENTION

Une tolérance est admise en ce qui concerne le niveau des **MAWASHI** et **YOKO GERI**. Ces techniques peuvent être exécutées au niveau **GEDAN**, dès lors que la trajectoire soit techniquement correcte (respect de l'armement, de l'engagement de la hanche et du retour).

K I H O N deuxième partie

2 combinaisons libres d'au moins 3 mouvements avec au moins un UKE, un TSUKI et un GERI (au choix du candidat et dans son style) à droite et à gauche sans partenaire, une fois au ralenti et une fois rapidement.

2. K A T A

- **DEUX TOKUI KATAS** choisis dans la liste publiée en 1^{er} DAN. Ces TOKUI KATAS seront différents de celui présenté lors du passage de grade précédent.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat GFK pour connaître les katas que vous avez présentés à l'examen précédent.

- **Un PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** (selon les styles) tiré au sort + **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata « finalisation permise »), choisis par le candidat.

3. K U M I T E

Idem programme 1^{er} DAN (pour Jyu Kumite : gants et protège dents)

3^e DAN



A partir du 3^e DAN, le candidat ET son partenaire doivent se présenter aux préparations shiken et à l'examen. Si le professeur est partenaire, il doit s'en tenir au rôle de partenaire uniquement.

1. KIHON

Trois enchaînements d'au moins 6 techniques avec déplacements en avant - en arrière - latéraux,

dont: 1 à dominante TSUKI - UKE - UCHI WAZA
 1 à dominante GERI WAZA
 1 à dominante TSUKI - GERI - UCHI WAZA

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un seul adversaire, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Le candidat doit pouvoir exécuter ces différents enchaînements :

- seul lentement à gauche et à droite
- seul rapide à gauche et à droite
- application lente et rapide, à gauche ou à droite selon le choix du candidat

Lors du déroulement de l'examen, ces enchaînements seront demandés dans un ordre aléatoire par un des membres de la Commission des Grades.

Exemple : enchaînement à dominante GERI WAZA

- application avec son partenaire à gauche ou à droite, selon le choix du candidat
- seul vitesse à gauche
- seul ralenti à droite

2. KATA

- 1) **Un TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1^{er} DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat GFK pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.

- 2) **1 des 3 katas imposés** (tirage au sort lors de l'inscription)

➔ SHITO-RYU	➔ NISEISHI / KOSOKUN DAÏ / SEIENCHIN
➔ SHOTOKAN	➔ GANKAKU / BASAÏ SHO / KANKU SHO
➔ WADO-RYU	➔ BASSAÏ / CHINTO / KUSHANKU
➔ GOJU-RYU	➔ SANCHIN / SHISOCHIN / SEIENCHIN

- 3) **Un PINAN ou HEIAN ou TAIKYOKU/GEKISAIDAI** (selon les styles) tiré au sort + **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata avec finalisation), choisis par le candidat.

3. KUMITE

Nouveau : Kumité avec son ou ses partenaires

Trois applications différentes de techniques de défense avec explications en situation de combat réel (self-défense) envisageant, hormis les techniques de karaté classique, aussi des techniques sur saisie, étranglement, attaque au couteau, etc...

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du Président de Jury.

4^e DAN

1. KIHON

Trois enchaînements d'au moins 8 techniques avec déplacements en avant - en arrière - latéraux

dont: 1 à dominante TSUKI - UKE - UCHI WAZA
 1 à dominante GERI WAZA
 1 à dominante TSUKI - GERI – UCHI WAZA

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un seul adversaire, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Le candidat doit pouvoir exécuter ces différents enchaînements :

- seul lentement à gauche et à droite
- seul rapide à gauche et à droite
- application lente et rapide, à gauche ou à droite selon le choix du candidat

Lors du déroulement de l'examen, ces enchaînements seront demandés dans un ordre aléatoire par un des membres de la Commission des Grades.

Exemple : enchaînement à dominante GERI WAZA

- application avec son partenaire à gauche ou à droite selon le choix du candidat
- vitesse à gauche
- ralenti à droite

2. KATA

- 1) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1er DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat GFK pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.

- 2) **1 des 3 katas imposés** (tirage au sort lors de l'inscription)

➔ SHITO-RYU	➔ SHI SHO SHIN / SEIPAI / GOJUSHIHO
➔ SHOTOKAN	➔ NIJUSHIHO / SOCHIN / UNSU
➔ WADO-RYU	➔ NISEISHI / WANSHU / JION
➔ GOJU-RYU	➔ SEIPAI / SANSERU / SAIFA

- 3) Un **PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** (selon les styles) tiré au sort + **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata avec finalisation), choisis par le candidat.

3. KUMITE

Nouveau : Kumité avec son ou ses partenaires

Cinq applications différentes de techniques de défense avec explications en situation de combat réel (self-défense) envisageant, hormis les techniques de karaté classique, aussi des techniques sur saisie, étranglement, attaque au couteau, etc...

La présentation de ces applications de self-défense s'exécute tout de suite à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du Président de Jury.

5^e DAN

1. C.V. + MEMOIRE

Il s'agit d'un dossier reprenant le C.V. complet du candidat (parcours du candidat, nombre d'années de pratique, date d'obtention des différents grades, fonctions diverses au sein de la FFKAMA ou autres, actions et organisations entreprises, résultats en compétition, etc...) + un travail écrit de quelques pages développant un domaine personnel du candidat. Il peut s'agir de développer un aspect technique, de partager le vécu ou l'apport de la pratique du karaté, ou encore de développer un autre aspect original.

Le mémoire et le C.V. devront être envoyés 2 mois avant l'examen en 15 exemplaires au secrétariat G.F.K.

Défense orale et technique du contenu du travail écrit. Les prestations techniques seront effectuées en support du thème développé dans le mémoire afin que le candidat puisse démontrer son savoir-faire, conformément à la théorie exposée.

2. KIHON

1 enchaînement de **10 TOKUI WAZAS** différents avec déplacements avant - arrière - latéraux composés de: (**TSUKI - UCHI – GERI - WAZA**)

L'enchaînement est une séquence de mouvements fluides et continus envisagée sur un ou deux adversaires, ce qui entraîne le déplacement des deux partenaires et une action décisive en fin de séquence.

Il n'y a pas de présentation symétrique. Le candidat présente seul son enchaînement une fois lentement et une fois rapidement, puis l'application de cet enchaînement avec un ou deux partenaires une fois lentement et une fois rapidement.

Le Président de Jury pourra demander au candidat la répétition de cet enchaînement pour des explications.

3. KATA

- 1) Un **TOKUI KATA** dans la liste (voir la liste 1er DAN) à l'exclusion des 3 katas imposés. Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

Le candidat présente **4 BUNKAÏ** de son choix et éventuellement 2 autres BUNKAÏ seront demandés par la Commission des Grades.

Vous pouvez vous renseigner au secrétariat GFK pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.

- 2) **1 des 3 katas imposés** (tirage au sort lors de l'inscription)

- | | |
|--------------------|--|
| ➔ SHITO-RYU | ➔ NIPAPO / SUPARIMPAI / UNSU |
| ➔ SHOTOKAN | ➔ GOJUSHIHO SHO / GOJUSHIHO DAI / CHINTE |
| ➔ WADO-RYU | ➔ SEISHAN / JITTE / ROHAI |
| ➔ GOJU-RYU | ➔ SEISAN / KURURUNFA / SUPARIMPAI |

- 3) Un **PINAN** ou **HEIAN** ou **TAIKYOKU/GEKISAIDAI** tiré au sort (selon les styles) + **3 BUNKAÏ** (application réelle du kata avec finalisation) choisis par le candidat.

4. KUMITE

Nouveau : Kumité avec son ou ses partenaires

Huit applications différentes de techniques de défense en situation de combat réel (GOSHIN DO) en envisageant hormis les techniques de karaté classiques, aussi des techniques sur saisie, étranglement, coup de poings type boxe, attaque avec armes blanches diverses,...

Parmi ces 8 techniques, 4 feront l'objet d'une défense contre une attaque armée.

Les techniques doivent être expliquées à la Commission. La présentation de ces applications de self défense s'exécute immédiatement à vitesse réelle. Le ralenti est présenté à la demande éventuelle du Président de Jury.

6^e DAN

Modalités d'accès à l'examen 6^e DAN

Le candidat devra remplir le formulaire « Candidatures 6^e-7^e-8^e DAN », **SUR PROPOSITION DU PRESIDENT DE LA COMMISSION DES GRADES GFK.**

1. Présentation d'un TOKUI KATA + BUNKAI complets

Ce TOKUI KATA sera différent de ceux présentés lors des passages de grades précédents.

*Vous pouvez vous renseigner au secrétariat **GFK** pour connaître les katas que vous avez présentés aux examens précédents.*

2. Défense orale et technique d'un travail personnel sur un sujet au choix.

3. Kumité et self défense.

Le programme de la prestation doit être envoyé 2 mois avant l'examen en 15 exemplaires au secrétariat GFK.

7^e DAN et 8^e DAN

Modalités d'accès à l'examen 7^e DAN

Le candidat devra remplir le formulaire « Candidatures 6^e-7^e-8^e DAN », **SUR PROPOSITION DU PRESIDENT DE LA COMMISSION DES GRADES GFK.** Cette candidature sera soumise au Conseil d'Administration FFKAMA.

Sur appréciation d'une prestation en karate-gi sur un ou plusieurs aspects du karaté.

Le programme de la prestation doit être envoyé 2 mois avant l'examen en 15 exemplaires au secrétariat GFK.