



ecolekaratemarais@gmail.com

Passage de grade

Rappel : le passage de grade marque une étape dans la progression et l'apprentissage du karaté. Ce n'est en rien une sanction. Il n'y a donc pas de « redoublement » au profit d'une progression constante plus ou moins rapide selon chacun.

Le programme pour le grade supérieur s'articule autour de 6 types de démonstration :

- Kihon : exécution de techniques dans le vide → connaître le nom de la technique, l'exécuter correctement dans la posture avec le déplacement correspondant
- Ciblage : exécution de techniques frappées sur cible → exécuter une technique correcte, respecter la distance de frappe et être précis dans la frappe
- Kata : exécuter le kata correspond au grade présenté seul avec détermination (kime) et sans erreur
 - Ceinture jaune : Heian Shodan (1^{er} kata)
 - Ceinture orange : Heian Nidan (2^e kata)
 - Ceinture verte : Heian Sandan (3^e kata) et Tekki Shodan
 - Ceinture bleue : Heian Yodan (4^e kata) et Tekki Shodan
 - Ceinture marron : Heian Godan (5^e kata) et Tekki Shodan
- Bunkai (application du kata) :
 - Proposer : 3 séquences du kata de la ceinture présentée
 - dont au minimum une extraite de Tekki Shodan pour accéder à la ceinture bleue et à la ceinture marron
- Kumite codifié :
 - Gohon Kumite, attaque/défense sur 5 pas
 - Oi zuki jodan/Jodan age uke
 - Oi zuki chudan/Soto uke
 - Uke contre avec Gyaku zuki au 5^e pas
 - Sanbon kumite, attaque/défense sur 3 pas
 - Oi zuki jodan, Oi zuki chudan et Mae geri
 - Défense 1 : Jodan age uke, Soto uke, Gedan baraï, Gyaku zuki
 - Défense 2 : Jodan age uke, Uchi uke, Gyaku gedan baraï, Kizami zuki et Gyaku zuki
 - Défense 3 : Haiwan uke/Kokutsu dachi, Morote uke/Kokutsu dachi, Sukui uke, Gyaku zuki
 - Kihon Ippon kumite (attaque/défense sur 1 seul pas)
 - 5 attaques à travailler : Oi zuki jodan, Oi zuki chudan, Mae geri, Yoko geri et Mawashi geri (voir tableau en annexe)
- Randori : combat souple avec protections pour évaluer la gestion de la distance, la variété des techniques proposées, la capacité à travailler et à laisser travailler l'autre.