



# Techniques d'examen

## Note aux lecteurs

Les techniques d'examen sont sujettes à variation selon le temps alloué aux passages de grades, le nombre de participants et la volonté de vérifier plus en détails la compréhension et l'exécution correcte des techniques.

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.

Nom et Prénom du licencié en majuscule.

**KARATE CLUB MIRAMONTAIS**

**EXAMEN POUR LA CEINTURE JAUNE  
(8<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

<p><b>Kihon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Oi-zuki chudan</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Age-uke jodan</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Soto-uke chudan</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Gedan-barai</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Shuto-uke</b> (en avançant)</li>   <li>• <b>Mae-geri chudan</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Yoko-geri keage</b> (2 côtés, Kiba dachi)</li> <li>• <b>Yoko-geri kekomi</b> (2 côtés, Kiba dachi)</li> </ul>	
<p><b>Kata</b></p> <p>Heian shodan (Compté pour les juniors)</p>	
<p><b>Kumite</b></p> <p>Sambon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan (Compté)</p>	
<p>Remarques : <i>Connaitre les rituels du saluts. : Que signifie le code moral ?</i></p>	
<p>_____ Signature de l'examineur</p>	<p>_____ Date</p>

**EXAMEN POUR LA CEINTURE ORANGE  
(7<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

<p><b>Kihon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Oi-zuki chudan</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Age-uke jodan, gyaku-zuki</b> (en reculant)</li> <li>• <b>Soto-uke chudan, gyaku-zuki</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Gedan-barai, gyaku-zuki</b> (en reculant)</li> <li>• <b>Uchi-uke</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Shuto-uke</b> (en reculant)</li>   <li>• <b>Mae-geri chudan</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Mae geri jodan</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Yoko-geri keage</b> (2 côtés, Kiba dachi)</li> <li>• <b>Yoko-geri kekomi</b> (2 côtés, Kiba dachi)</li> </ul>	
<p><b>Kata</b></p> <p>Heian nidan (Compté pour les juniors)</p>	
<p><b>Kumite</b></p> <p>Sambon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan (Dirigé mais sans compte)</p>	
<p>Remarques : <i>Inscriptions aux compétitions conseillées pour la saison prochaine. : Gestes des arbitres et signaux.</i></p>	
<p>_____ Signature de l'examineur</p>	<p>_____ Date</p>

**EXAMEN POUR LA CEINTURE VERTE  
(6<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

<p><b>Kihon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sambon-zuki</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Age-uke jodan, gyaku-zuki</b> (en reculant)</li> <li>• <b>Soto-uke chudan, gyaku-zuki</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Gedan-barai, gyaku-zuki</b> (en reculant)</li> <li>• <b>Uchi-uke, gyaku-zuki</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Shuto-uke, tate-nukite</b> (en reculant et en avançant)</li>   <li>• <b>Mae-geri ren-geri</b> (chudan, jodan, en avançant)</li> <li>• <b>Mawashi-geri</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Yoko-geri keage</b> (2 côtés, Kiba dachi)</li> <li>• <b>Yoko-geri kekomi</b> (2 côtés, Kiba dachi)</li> </ul>	
<p><b>Kata</b></p> <p>Heian sandan (Compté pour les juniors)</p>	
<p><b>Kumite</b></p> <p>Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri (Dirigé mais sans compte, deux côtés)</p>	
<p>Remarques : <i>Résultats des participations aux compétitions.</i> : <i>Gestes des arbitres et signaux.</i></p>	
<p>_____ Signature de l'examineur</p>	<p>_____ Date</p>

**EXAMEN POUR LA CEINTURE VERTE / BLEUE  
(5<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

<p><b>Kihon</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sambon-zuki</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Age-uke jodan, gyaku-zuki</b> (en reculant)</li> <li>• <b>Soto-uke chudan, yoko-empi</b> en kiba dachi (en avançant)</li> <li>• <b>Gedan-barai, gyaku-zuki</b> (en reculant)</li> <li>• <b>Uchi-uke, gyaku-zuki</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Shuto-uke, tate-nukite</b> (en reculant)</li>   <li>• <b>Mae-geri ren-geri</b> (chudan, jodan, en avançant)</li> <li>• <b>Mawashi-geri, gyaku-zuki</b> (en avançant)</li> <li>• <b>Yoko-geri kekomi</b> vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)</li> <li>• <b>Yoko-geri keage</b> (2 côtés, Kiba dachi)</li> <li>• <b>Yoko-geri kekomi</b> (2 côtés, Kiba dachi)</li> </ul>	
<p><b>Kata</b></p> <p>Heian yondan</p>	
<p><b>Kumite</b></p> <p>Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi (Dirigé mais sans compte, meilleur côté)</p>	
<p>Remarques : <i>Résultats des participations aux compétitions.</i> : <i>Gestes des arbitres et signaux.</i></p>	
<p>_____ Signature de l'examineur</p>	<p>_____ Date</p>

**EXAMEN POUR LA CEINTURE BLEUE :  
(4<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)

**Kata**

Heian godan

**Kumite**

Ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri (Sans compte, meilleur côté)

Au moins une contre-attaque doit être un uraken ou un empi.

Remarques : *Résultats des participations aux compétitions.*  
: *Gestes des arbitres et signaux.*

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date

**EXAMEN POUR LA CEINTURE BLEUE / MARRON  
(3<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière, en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri** change de jambe, **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

**Kata + Bunkai.** un parmi les 3 premiers Heians (une partie seulement du kata)

Tekki shodan

**Kumite**

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri (Sans compte, meilleur côté)

Remarques : *Résultats des participations aux compétitions.*  
: *Gestes des arbitres et signaux.*

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date



**EXAMEN POUR LA CEINTURE MARRON 1<sup>er</sup> degré  
(2<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi** (en avançant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Uchi-uke, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri**, même jambe **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage** (2 côtés, Kiba dachi)
- **Yoko-geri kekomi** (2 côtés, Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage, yoko-geri kekomi** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

**Kata + Bunkai.** un parmi les 5 Heians (une partie seulement du kata)

Tekki shodan

Plus un kata choisi par l'examineur parmi les Heian et Tekki shodan

**Kumite**

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi  
(Sans compte, meilleur côté)

Remarques : *Résultats des participations aux compétitions.*  
: *Gestes des arbitres et signaux.*

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date

**EXAMEN POUR LA CEINTURE MARRON validée  
(1<sup>e</sup> kyu)**



Nom : \_\_\_\_\_ Âge : \_\_\_\_\_

**Kihon**

- **Sambon-zuki** (en avançant, suri-achi au 3e zuki)
- **Age-uke jodan, mae-geri** (jambe arrière), **gyaku-zuki** (en reculant)
- **Soto-uke chudan, yoko-empi** en kiba dachi, **uraken-uchi, gyaku-zuki** (en avançant)
- **Uchi-uke, kizami-zuki, gyaku-zuki** (en reculant)
- **Gedan-barai, jodan tate shuto** (même bras), **gyaku-zuki** (en avançant)
- **Shuto-uke, kizami mae-geri, tate-nukite** (en reculant)
- **Shuto-uchi** (en avançant)
- **Mae-geri ren-geri** (chudan, jodan, en avançant)
- **Mae-geri**, même jambe **mawashi-geri, gyaku-zuki** (en avançant - garder le point en place)
- **Yoko-geri kekomi** vers l'avant en zenkutsu dachi (en avançant)
- **Yoko-geri keage**, tourne, **yoko-geri kekomi** (Kiba dachi)
- Sur place, position zenkutsu dachi (45°), kamae : **mae-geri** vers l'avant, **yoko-geri keage, yoko-geri kekomi** sur le côté avec la même jambe (deux côtés)

**Kata + Bunkai** Heian Yodan ou, Heian Godan ou, Tekki Shodan (une partie seulement du kata)

Tekki shodan

Plus un kata choisi par l'examineur parmi les Heian et Tekki shodan

**Kumite + Ju Kumité** (Randori ou Midare) *Randori : exercice libre ou Midare : attaques mouvements continus*

Jiyu ippon kumité : oi-zuki jodan, oi-zuki chudan, mae-geri, yoko-geri kekomi, mawashi-geri  
(Sans compte, meilleur côté)

Remarques : *Résultats des participations aux compétitions.*  
: *Gestes des arbitres et signaux.*

\_\_\_\_\_  
Signature de l'examineur

\_\_\_\_\_  
Date

# PETIT LEXIQUE DU KARATEKA

## Le salut

Le rituel du salut s'effectue au début du cours afin de demander aux partenaires et au professeur de nous aider à progresser, et en fin de cours pour les remercier.

Pendant le salut, il est demandé de ne faire aucun bruit et de ne pas parler ou chuchoter.

- Le professeur (ou *sensei*) et ses élèves se font face en position *musubi dachi* (talons joints, pointes des pieds écartés).
- Au signal "*seiza*", attendre que le professeur soit agenouillé face au *kamiza* (là où il y a la photo du grand maître) puis s'agenouiller à votre tour.
- Lorsque le professeur ordonne "*mokuso*", fermez les yeux et respirez profondément, afin de retrouver un esprit calme.
- A la fin de la méditation (*mokuso yamete*), ré-ouvrir les yeux, toujours dans le calme et sans bruits.
- Le professeur ordonne "*shomen ni rei*". Saluez en inclinant le buste vers l'avant et poser les mains au sol quelques instants, revenir en position agenouillée.
- Le professeur revient face aux élèves. Au signal "*sensei ni rei*", inclinez de nouveau le buste pour saluer. Revenir en position agenouillée.
- Les élèves se tournent pour être face à face. Le professeur ordonne de saluer : "*otagai ni rei*". Répétez le salut en inclinant le buste et en posant les mains au sol.
- Le professeur se relève et vous invite à faire de même : "*kiritsu*".
- Ensuite saluez de nouveau en position debout (*musubi dachi*) en inclinant légèrement le buste.

## Les mots employés pendant le salut

**Seiza** : Position agenouillée et assise sur les talons [*seidza*]

**Kiritsu** : Debout [*kiritsou*]

**Rei** : Saluez [*lei*]

**Mokuso** : Attitude de méditation dans la position assise [*mokousso*]

**Mokuso Yamete** : Ordre d'arrêt de la méditation prononcé [*mokoussoyamété*]

**Shomen-ni-rei** : On salue vers l'avant du dojo, là où est accroché le portrait du maître prononcé [*chomène ni lei*]

**Sensei-ni-rei** : On salue le professeur [*sensei ni lei*]

**Otagai-ni-rei** : Salut des élèves entre eux : lorsqu'on salue son professeur et ses camarades au début du cours, tu dois leur demander de bien vouloir travailler avec toi [*otagai ni lei*]

**Onegai shimasu** : Solliciter le sensei à donner le cours [*onégai chimass*]  
Lorsqu'on salue son professeur et ses camarades à la fin du cours, on doit les remercier d'avoir travaillé avec toi.

**Arigato gozaimashita** : Remercier le sensei pour son cours prononcé [*aligatogodzaimachita*]

## Les mots employés pendant le cours

**Hajime** : Allez-y, commencez l'exercice [*hadjimé*]

**Mawate** : Retournez-vous [*mawouaté*]

**Yame** : Ordre d'arrêter pour écouter les remarques du sensei, [*yamé*]

**Yasume** : Ordre d'arrêter l'exercice pour passer à un autre [*yasmé*]

**Yoi** : Etre prêt [*Yoi*]

**Kamae** : En garde [*kamaé*]

## Niveaux : dan=niveau

**Gedan** : Niveau bas, en dessous de la ceinture

**Chudan** : Niveau moyen, de la ceinture jusqu'au cou

**Jodan** : Niveau haut, la tête

## Positions : Dachi=La posture

**Heisoku dachi** : Debout, les deux pieds l'un contre l'autre

**Musubi dachi** : Debout, talons joints, pointes des pieds écartées

**Heiko dachi** : Debout, pieds écartés et parallèles

**Soto hachiji dachi** : Debout, pieds pointés vers l'extérieur écartés au niveau des hanches

**Zenkutsu dachi** : Grande fente. Position de base ; jambe avant fléchie, jambe arrière tendue

**Moto dachi** : Petite fente, petit zenkutsu dachi

**Neko ashi dachi** : Position du chat, assis sur la jambe arrière et orteils de la jambe avant à peine posés au sol

## Déplacements : ashi = Jambe, pied

**De ashi** ou **ayumi ashi** : Avancer d'un pas

**Hiki ashi** : Reculer d'un pas

**Yori ashi** : Avancer d'un pas glissé, pied arrière puis avant

**Sugi ashi** : Avancer d'un pas glissé, pied avant puis arrière

## UKE WAZA - Les défenses : uke=blocage ou défense

**Gedan barai** : Défense basse en balayant avec le bras au niveau du genou

**Jodan age uke** : Défense haute par un mouvement remontant du bras

**Uchi uke** : Mouvement de défense du bras de l'intérieur vers l'extérieur

**Shuto uke** : Défense avec le tranchant de la Main

## TSUKI WAZA - Les attaques du poing : tsuki=coup de poing

**Oi tsuki** : Coup de poing en avançant

**Gyaku tsuki** : Coup de poing opposé à la jambe avant

**Maete tsuki** : Coup de poing direct côté jambe avant

## KERI WAZA - Les attaques du pied : geri=coup de pied

**Mae geri** : Coup de pied de face direct

**Mawashi geri** : Coup de pied circulaire

**Yoko geri** : Coup de pied sur le côté

## Compter jusqu'à 10 en Japonais

1	Ichi	[itchi]
2	Ni	[ni]
3	San	[san]
4	Shi	[chi]
5	Go	[go]
6	Roku	[lok]
7	Shichi	[chitchi]
8	Hachi	[hatchi]
9	Kyū	[kiou]
10	Jū	[djiou]

## Les 4 directions

