CRITERES DE JUGEMENT POUR LE 1ER DAN

- Connaissance des techniques
- Puissance et vitesse d'exécution
- Aisance des déplacements
- Équilibre et stabilité
- Bonne attitude corporelle
- Détermination (Kiai, Kime, Regard)

PROGAMME:

Unité I:

Positions (Dachi):

1. Heisoku dachi, musubi dachi, heiko dachi, uchi hachichi dachi, hachichi dachi (yoi)
2. Reinochi dachi (pieds en L)
3. Teiji dachi (pieds en T)
4. Kosa dachi (pieds croisés)
5. Tsuru ashi dachi ou sagi ashi dachi (debout sur une jambe)
6. Sanchin Dachi (psition du kata seishan)

Déplacements (Unsoku) 3 déplacements de la liste:

- Ayumi ashi (pas en avant), yori ashi (sursaut), tsugi ashi (pas chassé), oguri ashi (double pas), hiki ashi (pas en arrière), mawari ashi (tourner autour du pieds avant).

Kihons :

- *Uke waza (blocages), tsuki waza (coups de poings), uchi waza (autres techniques de mains)*

1. Ayumi ashi Oi tsuki chudan en Zen kutsu dachi
2. Ayumi ashi Gyaku tsuki chudan en Zen kutsu dachi
3. A yumi ashi Uraken uchi jodan en Zen kutsu dachi
4. Tsuki ashi Morote uke chudan en Kokutsu dachi
5. Tsuki ashi Juji uke gedan enZen kutsu dachi
6. Ayumi ashi Oi tsuki chudan en Zen kutsu dachi, Tsuki ashi vers l'arrière Shuto uke chudan en Kokutsu Dachi, sur place Gyku tsuki chudan en Zen kutsu dachi revenir en garde.
7. Ayumi ashi Teisho uchi schudan en Zen kutsu dachi, sur place Gyaku tsuki chudan en Zen kutsu dachi, Ayumi ashi Gyaku tsuki chudan en Zen kutsu dachi revenir en garde.

- *Geris waza (techniques de pieds)*

1. Mae geri (chudan)
2. Mawashi geri (jodan)
3. Tsugi ashi Yoko geri kekomi
4. Tsugi ashi Ura Mawashi geri
5. Mae geri chudan de la jambe arrière de la meme jambe Mawashi geri jodan poser devant.
6. Mae geri reposer en arrière rotation Ushiro geri poser devant.

- *Rentzoku wasa (enchainements)*

1. Ayumi ashi Schuto uchi en Kokutsu dachi, sur place Gyaku nukite chudan en Zen kutsu dachi, sur place Schuto uchi en Kokutsu dachi.
2. Ayumi ashi Oi tsuki chudan en Zen kutsu dachi, Ayumi ashi Uchi uke en Ne ko ashi dachi, sur place Mae geri jambe avant poser devant, sur place Gyaku tsuki chudan en Zen kutsu dachi revenir en garde.

Unité II:

Katas 1er Dan: (5 Pinans, Nei Fanchi)

- 1 kata libre
- 1 kata imposé, tiré au sort

10 points importants dans vos katas:

1.Yoi no kisin; L'attitude de l'esprit dans la préparation

2.Inyo; L'actif et le passif

3.Waza no kanku; La vitesse d'un mouvement

4.Chikara no kyojaku; La façon d'utiliser la force;

5.Tai no shinshuku; La position haute ou basse du corps

6.Tyakugan; Le but recherché dans chaque mouvement

7.Kiai; Le cri qui libère l'énergie

8.Keitai no hoji; La position correcte

9.Zanchin; La vigilance d'esprit

10.Kokyu; La respiration

Unité III

Kihons ippon kumité: 1er Dan

- 5 attaques, 5 contre variés

Lorsque le postulant au 1er Dan a obtenu les trois unités ,il a le choix entre les deux voies ci dessous.

Voie compétition:

- Le postulant rentre dans une poule de 5 combattants, le combat se déroule en Sambon shobu (trois Ippon) les matchs nuls ne sont pas comptabilisés. Il est nécessaires de gagner trois combats en une fois ou 10 en plusieurs fois. Possibilité pour les compétiteurs de marquer des points en championnat en battant des ceintures noires.

Voie traditionnelle:

- Le postulant passe un test technique constitué d'assauts traditionnels (Randori) et de Bunkai Kumité du Kata libre.