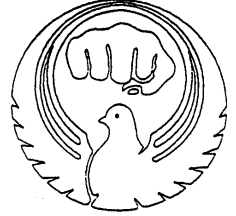


## **CRITERES DE JUGEMENT POUR LE 2E DAN**



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

### **PROGRAMME:**

#### **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 (position 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 pied avant).

##### Kihons :

- Uke waza (blocages)
  - Tsuki waza (coups de poings)
  - Uchi waza (autres techniques de mains)
  - Geri waza (techniques de pieds)
  - Rentsoku wasa (enchaînements)
1. Ayumi ashi Oi tsuki chudan en Zen kutsu dachi, Hiki ashi Gedan barai vers l'avant en Kiba dachi, Tsugi ashi Yoko geri kekomi poser devant revenir en garde.
  2. Ayumi ashi Shuto uke en Kokutsu dachi, sur place Mae geri de la jambe avant, sur place Gyaku nukité chudan en Zen kutsu dachi, reculer le pied avant en Ne ko ashi dachi Jodan uke revenir en garde.
  3. Mawashi geri jodan poser devant, Tsugi ashi Gyaku tsuki chudan en Zen kutsu dachi, reculer le pied avant en Ne ko ashi dachi Shuto uke, Mae geri de la jambe avant revenir en garde.
  4. Sur place avec la jambe arrière sans poser Mae geri chudan devant, sur le côté Yoko geri chudan, enchaîner Mawashi geri jodan poser devant, pivoter à 180° Gyaku tsuki chudan en Fudo dachi pivoter pour revenir en garde.

## **Unité II:**

### Katas 2e Dan: (Bassai, Kushanku, Seishan, Jion, Wanshu)

- 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:**

### Ki hons kumité: 2e Dan

- 6 attaques, 6 contres

Lorsque le postulant au 2e 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.