

Examen de ceinture noire 1^{er} DAN

1. Test **tronc commun** karaté-jutsu

1.1. UV n°1 : KIHON

- Les 4 *Tai Sabaki* fondamentaux à droite et à gauche, sans parade, ni riposte.
- Les 4 *Tai Sabaki* fondamentaux à droite et à gauche, avec parade et riposte par *atemi*.

Démonstration de 5 chutes : chaque chute commence debout (il n'y a pas de garde au sol).

- Chute avant roulée, chute arrière roulée, chute faciale, chute avant plaquée, chute arrière plaquée.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

1.2. UV n°2 : KIHON IPPON KUMITE

5 attaques par *atemi*, définies dans le règlement de la CSDGE (forme Karaté ou *Kempo*).

Défenses par *atemi* (forme Karaté ou *Kempo*) : *Tori* fait la série à droite, puis la série à gauche.

Les défenses peuvent être différentes à droite et à gauche.

Les parades et les ripostes sont directes et simples.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

1.3. UV n°3 : KATA

Le candidat exécute un kata **de son choix** parmi ceux de l'École listés en annexe dans le groupe n°2.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

Pour réussir ce test il faut obtenir les 3 unités de valeurs

2. Test **spécifique** *Shintai Budo*

2.1. Épreuve combats (chaque combat n'excèdera pas 1'30)

2.1.1. Combat « libre » poings-pieds-projections (sans travail au sol)

Pour le combat ci-dessus, les candidats devront obligatoirement disposer de protège tibias, de protège-dents, coquille et gants permettant d'effectuer des saisies. Un **contrôle absolu** est obligatoire.

2.1.2. Combat sabre contre sabre (armes en mousse exclusivement). Le casque de protection ainsi que le plastron sont conseillés ; pour autant c'est la technique qui doit prédominer.

Note : Pour les candidats de plus de 40 ans, chaque combat n'excèdera pas 1'. Dans tous les cas il y aura 1'30 de repos entre les 2 combats.

Pour réussir , il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.2. Kata

- TAMBO JUTSU NO KATA (*version travaillée en SHINTAI-BUDO*)

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.3. Techniques (avec un partenaire)

Défenses contre 6 attaques (libres) à mains nues parmi : saisie de face, saisie arrière, saisie latérale, encerclement, étranglement avant, étranglement arrière, étranglement latéral, saisie des poignets avant et arrière, saisie du revers à 1 ou 2 mains. Les attaques sont franches et sans fioritures.

Autant que faire se peut ce travail fera appel aux atémis, projections, travail au sol et relevage sous contrainte de clé.

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.4. Programme imposé (avec un partenaire)

Le candidat présentera 5 formes de son choix de la série des KATA KUMITE (combats préprogrammés avec partenaire, à mains nues). Le « kyusho-jitsu » (travail sur les points vitaux) sera mis en évidence lors de l'exécution sur au moins 2 séries.

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

Pour réussir ce test noté sur 80, il faut obtenir la note minimum de 40

Pour réussir l'examen de 1^{er} DAN il faut obtenir les 2 tests : Tronc commun « karaté » et spécifique « Shintai Budo ».

Tenue vestimentaire : veste bleue à manches courtes et pantalon blanc uni ; pas de distinction d'appartenance à un club. Est admise, la tenue "type SHINTAI-BUDO", avec écusson de la discipline sur la manche gauche, et/ou l'idéogramme SHINTAI-BUDO sur le pan gauche de la veste.

Terminologie : en SHINTAI-BUDO, Tori est celui qui défend, et Uke celui qui attaque.

1. Test **tronc commun** karaté-jutsu

1.1. UV n°1 : KIHON

Attaques / défenses à présenter seul (*atemi waza* forme Karaté ou *Kempo*)

La terminologie est annoncée en Japonais et en Français par le jury.

- Attaque des membres supérieurs, en avançant sur 3 pas.
- Demi-tour, puis attaque des membres inférieurs, en avançant sur 3 pas.
- Enchaîner 3 esquives latérales : la 3^{ème} esquive est suivie d'une riposte par *atemi*.

Démonstration de 5 chutes : chaque chute commence debout (il n'y a pas de garde au sol).

- Chute avant roulée, chute arrière roulée, chute faciale, chute avant plaquée, chute arrière plaquée.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

1.2. UV n°2 : KIHON IPPON KUMITE

5 attaques par *atemi* définies dans le règlement de la CSDGE (forme Karaté ou *Kempo*)

Défenses par *atemi* (forme Karaté ou *Kempo*) : *Tori* fait la série à droite, puis la série à gauche.

Les défenses peuvent être différentes à droite et à gauche.

Ripostes possibles par balayage ou fauchage avec finition par *atemi*.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

1.3. UV n°3 : KATA

Le candidat exécute un kata **de son choix** parmi ceux de l'École listés en annexe dans le groupe n°2.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

Pour réussir ce test il faut obtenir les 3 unités de valeurs

2. Test **spécifique** *Shintai Budo*

2.1. Épreuve combats (chaque combat n'excèdera pas 1'30)

2.1.1. Combat « libre » poings-pieds-projections avec travail au sol (étranglement, immobilisation). Le travail au sol, s'il existe, ne devra pas excéder une dizaine de secondes.

Pour le combat ci-dessus, les candidats devront obligatoirement disposer de protège tibias, de protège-dents, coquille et gants permettant d'effectuer des saisies. Un contrôle absolu est obligatoire.

2.1.2. Combat couteau contre couteau (armes en mousse exclusivement). Le casque de protection est conseillé. En plus du couteau les combattants feront appel à toutes les techniques à mains nues qu'ils connaissent, sans perdre de vue la « supériorité » de l'arme. L'arme devra être utilisée aussi bien de la main droite que de la main gauche.

Note : Pour les candidats de plus de 40 ans, chaque combat n'excèdera pas 1'. Dans tous les cas il y aura 1'30 de repos entre les 2 combats.

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.2. Kata

- TANTO JUTSU NO KATA (*version travaillée en SHINTAI-BUDO*)

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.3. Techniques (avec un partenaire)

Défenses à mains nues contre 6 attaques (libres) avec un *tambo* (bâton court) : attaque de haut en bas, attaque en pique, attaque circulaire, attaque de revers, attaque avec le talon, attaque avec le talon doublée d'une saisie du revers, etc.

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.4. Programme imposé (avec un partenaire)

Le candidat présentera 5 formes de son choix de la série des TAMBO KUMITE (combats préprogrammés avec un bâton court : *tambo* contre mains nues, mains nues contre *tambo*, *tambo* contre *tambo*, *tambo* contre *tanto*).

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

Pour réussir ce test noté sur 80, il faut obtenir la note minimum de 40

Pour réussir l'examen de 2^{ème} DAN il faut obtenir les 2 tests : Tronc commun « karaté » et spécifique « Shintai Budo ».

Tenue vestimentaire : veste bleue à manches courtes et pantalon blanc uni ; pas de distinction d'appartenance à un club. Est admise, la tenue "type SHINTAI-BUDO", avec écusson de la discipline sur la manche gauche, et/ou l'idéogramme SHINTAI-BUDO sur le pan gauche de la veste. Seuls les **enseignants** (DE ou DIF) sont autorisés à porter la veste noire et le pantalon blanc uni.

Terminologie : en SHINTAI-BUDO, Tori est celui qui défend, et Uke celui qui attaque.

1. Test **tronc commun** karaté-jutsu

1.1. UV n°1 : KIHON

Attaques / défenses à présenter seul (*atemi waza* forme Karaté ou *Kempo*)

La terminologie est annoncée en Japonais et en Français par le jury.

- Attaque des membres supérieurs, en avançant sur 3 pas.
- Demi-tour, puis attaque des membres inférieurs, en avançant sur 3 pas.
- Enchaîner 3 esquives latérales : la 3^{ème} esquive est suivie d'une riposte par *atemi*.

Démonstration de 5 chutes : chaque chute commence debout (il n'y a pas de garde au sol).

- Chute avant roulée, chute arrière roulée, chute faciale, chute avant plaquée, chute arrière plaquée.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

1.2. UV n°2 : KIHON IPPON KUMITE

5 attaques par *atemi* définies dans le règlement de la CSDGE (forme Karaté ou *Kempo*)

Défenses par *atemi* (forme Karaté ou *Kempo*) : *Tori* fait la série à droite, puis la série à gauche.

Les défenses peuvent être différentes à droite et à gauche.

Ripostes possibles par balayage ou fauchage avec finition par *atemi*.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

1.3. UV n°3 : KATA

Le candidat exécute un kata **de son choix** parmi ceux de l'École listés en annexe dans le groupe n°2.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

Pour réussir ce test il faut obtenir les 3 unités de valeurs

2. Test **spécifique** *Shintai Budo*

2.1. Épreuve combats (chaque combat n'excèdera pas 1'30)

2.1.1. Combat « libre » poings-pieds-projections avec travail au sol (étranglement, immobilisation, contrôle au sol, relevage).

Pour le combat ci-dessus, les candidats devront obligatoirement disposer de protège tibias, de protège-dents, coquille et gants permettant d'effectuer des saisies. Un **contrôle absolu** est obligatoire.

2.1.2. Combat avec armes identiques en mousse (couteau mousse ou bien sabre en mousse par tirage au sort).

Dans l'hypothèse du combat couteau, les combattants feront appel à toutes les techniques à mains nues qu'ils connaissent, sans perdre de vue la « supériorité » de l'arme. L'arme devra être utilisée aussi bien de la main droite que de la main gauche. Le casque de protection est conseillé. Pour autant, c'est la technique qui doit prédominer.

Note : Pour les candidats de plus de 40 ans, chaque combat n'excèdera pas 1'. Dans tous les cas il y aura 1'30 de repos entre les 2 combats.

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.2. Kata

- SHU JI NO KON DAÏ (*version travaillée en SHINTAI-BUDO*)

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.3. Techniques (avec un partenaire)

Défenses à mains nues contre 6 attaques (libres) avec un *tanto* (couteau d'entraînement) : attaque de haut en bas, attaque en pique, attaque circulaire, attaque de revers, attaque en pique de la main gauche, attaque précédée du lancer de la *saya* (fourreau), feinte de pique à gauche et pique à droite, attaque en « pique à glace », etc. Les attaques sont franches, sans fioriture.

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.4. Programme imposé (avec un partenaire)

Le candidat présentera 5 formes de son choix de la série des BO KUMITE (combats préprogrammés avec un bâton long : *bo* contre *bo*, mains nues contre *bo*, *bo* contre mains nues).

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

Pour réussir ce test noté sur 80, il faut obtenir la note minimum de 40

Pour réussir l'examen de 3^{ème} DAN il faut obtenir les 2 tests : Tronc commun « karaté » et spécifique « Shintai Budo ».

Tenue vestimentaire : veste bleue à manches courtes et pantalon blanc uni ; pas de distinction d'appartenance à un club. Est admise, la tenue "type SHINTAI-BUDO", avec écusson de la discipline sur la manche gauche, et/ou l'idéogramme SHINTAI-BUDO sur le pan gauche de la veste. Seuls les **enseignants** (DE ou DIF) sont autorisés à porter la veste noire et le pantalon blanc uni.

Terminologie : en SHINTAI-BUDO, Tori est celui qui défend, et Uke celui qui attaque.

1. Test **tronc commun** karaté-jutsu

1.1. UV n°1 : KIHON

Attaques / défenses à présenter seul (*atemi waza* forme Karaté ou *Kempo*)

La terminologie est annoncée en Japonais et en Français par le jury.

- Attaque des membres supérieurs, en avançant sur 3 pas.
- Demi-tour, puis attaque des membres inférieurs, en avançant sur 3 pas.
- Enchaîner 3 esquives latérales : la 3^{ème} esquive est suivie d'une riposte par *atemi*.

Démonstration de 3 ... 5 chutes : chaque chute commence debout (il n'y a pas de garde au sol).

- Chute avant roulée, chute arrière roulée, chute faciale, chute avant plaquée, chute arrière plaquée.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

1.2. UV n°2 : KIHON IPPON KUMITE

5 attaques par *atemi* définies dans le règlement de la CSDGE (forme Karaté ou *Kempo*)

Défenses par *atemi* (forme Karaté ou *Kempo*) : *Tori* fait la série à droite, puis la série à gauche.

Les défenses peuvent être différentes à droite et à gauche.

Ripostes possibles par balayage ou fauchage avec finition par *atemi*.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

1.3. UV n°3 : KATA

Le candidat exécute un kata **de son choix** parmi ceux de l'École listés en annexe dans le groupe n°2 ou bien dans le groupe n°3.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

Pour réussir le test il faut obtenir les 3 unités de valeurs

1. Test **spécifique** *Shintai Budo*

2.1. Épreuve combats (durée maximum de 1'30)

Combat libre : la défense se fait à **mains nues** contre attaques à mains nues (saisies / étranglements de RIDATSU HO).

Note : Les candidats de plus de 40 ans privilégieront la souplesse ainsi que le travail du « kyusho-jitsu » (travail sur les points vitaux) et le relevage sous contrainte de clé dans leurs mouvements lors du combat ci-dessus. Le combat n'excèdera pas 1'.

Dans tous les cas le contrôle absolu est de rigueur.

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

2.2. Kata

- TAÏCHI IAÏ NO KATA (*version travaillée en SHINTAI-BUDO*)

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.3. Techniques (avec un partenaire)

Présentation libre de 6 « assauts » fondamentaux *bokken* contre *bokken* (sabre en bois contre sabre en bois), mains nues contre *bokken*, etc. Ce travail peut s'effectuer en *taïchi waza* (position debout) ou bien en *suwari waza* (à genoux).

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

2.4. Programme imposé (avec un partenaire)

Le candidat présentera 5 formes de son choix de la série TSUE KUMITE (combats préprogrammés avec une canne de marche)

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour réussir ce test noté sur 80, il faut obtenir la note minimum de 40

Pour réussir l'examen de 4^{ème} DAN il faut obtenir les 2 tests : Tronc commun « karaté » et spécifique « Shintai Budo ».

Tenue vestimentaire : veste bleue à manches courtes et pantalon blanc uni ; pas de distinction d'appartenance à un club. Est admise, la tenue "type SHINTAI-BUDO", avec écusson de la discipline sur la manche gauche, et/ou l'idéogramme SHINTAI-BUDO sur le pan gauche de la veste. Seuls les **enseignants** (DE ou DIF) sont autorisés à porter la veste noire et le pantalon blanc uni.

Terminologie : en SHINTAI-BUDO, Tori est celui qui défend, et Uke celui qui attaque.

1. Test **tronc commun** karaté-jutsu

1.1. UV n°1 : KIHON

Attaques / défenses à présenter seul (*atemi waza* forme Karaté ou *Kempo*)

La terminologie est annoncée en Japonais et en Français par le jury.

- Attaque des membres supérieurs, en avançant sur 3 pas.
- Demi-tour, puis attaque des membres inférieurs, en avançant sur 3 pas.
- Enchaîner 3 esquives latérales : la 3^{ème} esquive est suivie d'une riposte par *atemi*.

Démonstration de 3 ... 5 chutes : chaque chute commence debout (il n'y a pas de garde au sol).

- Chute avant roulée, chute arrière roulée, chute faciale, chute avant plaquée, chute arrière plaquée.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

1.2. UV n°2 : KIHON IPPON KUMITE

5 attaques par *atemi* définies dans le règlement de la CSDGE (forme Karaté ou *Kempo*)

Défenses par *atemi* (forme Karaté ou *Kempo*) : *Tori* fait la série à droite, puis la série à gauche.

Les défenses peuvent être différentes à droite et à gauche.

Ripostes possibles par balayage ou fauchage avec finition par *atemi*.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

1.3. UV n°3 : KATA

Le candidat exécute un kata **de son choix** parmi ceux de l'École listés en annexe dans le le groupe n°3.

Pour réussir cette UV notée sur 20, il faut obtenir la note minimum de 10

Pour réussir le test il faut obtenir les 3 unités de valeurs

2. Test **spécifique** *Shintai Budo* (durée maximum 15'...20')

2.1. Épreuve combats (durée maximum de 1'30)

Combat « libre » ; la défense se fait à **mains nues** contre attaques avec armes : *tanto* et *tambo* (TANTO DORI, TAMBO DORI) ; les attaques sont franches et sans fioriture.

Note : Les candidats de plus de 40 ans privilégieront la souplesse dans leurs mouvements ainsi que le travail du « kyusho-jitsu » (travail sur les points vitaux) lors du combat ci-dessus. Le combat n'excèdera pas 1'.

Dans tous les cas le contrôle absolu est de rigueur.

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

2.2. Kata

- ITSUTSU NO TO DO NO KATA (*version travaillée en SHINTAI-BUDO*)

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20

2.3. Techniques (avec un partenaire)

Présentation libre de 6 défenses fondamentales avec un tonfa en polycarbonate contre attaques couteau, bâton court, mains nues, coup de pied, coup de poing. **Le contrôle absolu est de rigueur.**

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

2.4. Programme imposé (avec un partenaire)

Le candidat présentera 5 formes de son choix de la série KUMI KEN : combats préprogrammés avec sabres en bois (*bokken*)

Pour réussir, il faut obtenir la note minimum de 10/20.

Pour réussir ce test noté sur 80, il faut obtenir la note minimum de 40

Pour réussir l'examen de 5^{ème} DAN il faut obtenir les 2 tests : Tronc commun « karaté » et spécifique « Shintai Budo ».

Tenue vestimentaire : veste bleue à manches courtes et pantalon blanc uni ; pas de distinction d'appartenance à un club. Est admise, la tenue "type SHINTAI-BUDO", avec écusson de la discipline sur la manche gauche, et/ou l'idéogramme SHINTAI-BUDO sur le pan gauche de la veste. Seuls les **enseignants** (DE ou DIF) sont autorisés à porter la veste noire et le pantalon blanc uni.

Terminologie : en SHINTAI-BUDO, Tori est celui qui défend, et Uke celui qui attaque.

ANNEXE

Liste des katas de l'École

Groupe n°1:

- TAMBO JUTSU NO KATA
- TANTO JUTSU NO KATA
- SHU JI NO KON DAÏ

Groupe n°2 :

- TSUE JUTSU NO KATA
- NUNCHAKU JUTSU NO KATA
- JO JUTSU NO KATA

Groupe n°3 :

- HAPPÔ KEN NO KATA
- TAÏCHI IAÏ NO KATA
- ITSUTSU NO TO DO NO KATA

Les katas sont présentés dans leurs formes travaillées en SHINTAI-BUDO.