



**KARATÉ CANADA
LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AUX
EXAMENS DE DAN
SHOTOKAN**

Février 2012



KARATÉ CANADA
LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AUX EXAMENS DE DAN
SHOTOKAN

1. Contenu par niveau de ceinture – Shotokan

1.1. Kata, Kumité et durée de formation :

<u>Dan</u>	<u>Kata</u>			<u>Kumité</u>	<u>Âge</u>	<u>Temps (Min)</u>
Shodan	Jion	Kanku-dai	Bassai-Dai	Jiyu	Min 16	3 ans
Nidan	Jion	Kanku-dai	Libre	Jiyu		1 an après Shodan
Sandan	Jion	Kanku-dai	Libre	Jiyu		2 ans après Nidan
Yondan	Jion	Kanku-dai	Libre	Jiyu		3 ans après Sandan
Godan	Libre	Libre		Jiyu		4 ans après Yondan
Rokudan	Libre	Libre		X		5 ans après Godan
Hichidan	Libre			X		6 ans après Rokudan
Hachidan	Libre			X		7 ans après Hichidan

- Les Bunkais des Katas sont également requis.
- Le Jiyu-Kumité (combat libre) est requis de Shodan à Godan (jusqu'à 35 ans).

Conditions additionnelles requises pour les Katas :

Les critères de décision pour le Kata :

- Le kata doit être exécuté avec compétence tout en démontrant une compréhension des principes traditionnels qui le régissent.

Les éléments de vérification sont :

1. Bonne coordination et synchronisme, rythme, vitesse, équilibre, « kime », forces et faiblesses de la puissance.
2. Extension et contraction du corps. Lenteur et rapidité des techniques. Stabilité du centre de gravité.
3. Préparation mentale. Chakugan. Tension appropriée de l'abdomen.
4. Tachikata (positions) et unsoku (mouvements du pied).

1.2. Techniques de base :

- Les techniques de base suivantes sont requises de Shodan à Godan :

a) Kihon Tachikata :

Heisoku-Dachi. Musubi-Dachi. Heiko-Dachi. Sotohachiji-Dachi (Sizentai). Kibadachi. Zenkutsu-Dachi. Kokutsu-Dachi. Shiko-Dachi. Fudo-Dachi (Soochin-Dachi). Nekoashi-Dachi. Renoji-Dachi. Chyoji-Dachi. Sasae-Dachi. Hangetsu-Dachi. Gankaku-Dachi. Sanchin-Dachi.

b) Uke :



KARATÉ CANADA
LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AUX EXAMENS DE DAN
SHOTOKAN

Gedan-Barai. JyodanAgeuke. Chudan-Sotouke. Chudan-Uchiuke. Jyodan-Shutouke. Chudan-Shutouke. Haishuuke (Jyodan, Chudan, Gedan) Keitouke. Naiwanuke. Gaiwanuke.

- c) Kogeki (attaques directes) Tewaza :
Seiken-Zuki (Oizuki. Gakuzuki. Gedan Chudan Jyodan). Kagi-Zuki. Morote-Zuki. Uke-Zuki. Awase-Zuki. Mawashi-Zuki. Kizami-Zuki. Maete-Zuki. Yoko-Zuki. Tateken-Zuki. Ura-Zuki.
- d) Ate ou Uchi (attaques indirectes) :
Uraken. Hiraken. Ipponken. Nakatakaipponken. Nukite (ippon, nihon, yonhon) Washide. Teisho-Uchi. Seiryuto-Uchi. Haito-Uchi.
- e) Keri (coups de pied) :
Maegeri (Keage or Kekomi). Mawashigeri (Uchi or Soto). Yokogeri (kekomi or keage). Ushirogeri. Mikazukigeri. Hizageri. Kakatogeri. Tsuma sakigeri.

Ren Zoku Waza :

Toutes combinaisons de Kihons (au choix de l'examineur)

Kumité :

Jiyu Ippon Kumité (au choix de l'examineur)
Jiyu Kumité

1.3. Rédaction d'essai :

Le candidat ou la candidate devra rédiger un essai d'une (1) ou de deux (2) page(s) sur un aspect du karaté. Le sujet sera choisi par les examinateurs.



KARATÉ CANADA
LIGNES DIRECTRICES RELATIVES AUX EXAMENS DE DAN
SHOTOKAN

Références de katas approuvées par Karaté Canada :

1. Goju, Shoto, Shito, Wado :
 - Modèle pour l'enseignement des Shiteigata en karaté-do – référence de katas approuvée par la FJK et la FMK.
2. Chito :
 - Guide d'arbitrage de kata de compétition du Chito-Ryu Karaté-do à l'intention des arbitres 2001 (Chitose Tsuyoshi – Kumamoto, Japon)

SHOTOKAN KATAS

- | | |
|--------------------|----------------------|
| 1. Heian Shodan | 14. Jitte |
| 2. Heian Nidan | 15. Enpi |
| 3. Heian Sandan | 16. Gankaku |
| 4. Heian Yondan | 17. Jion |
| 5. Heian Godan | 18. Sochin |
| 6. Bassai - Dai | 19. Nijushiho |
| 7. Bassai - Sho | 20. Goju Shiho - Dai |
| 8. Kanku - Dai | 21. Goju Shiho - Sho |
| 9. Kanku - Sho | 22. Chintei |
| 10. Tekki - Shodan | 23. Unsu |
| 11. Tekki - Nidan | 24. Meikyo |
| 12. Tekki - Sandan | 25. Wankan |
| 13. Hangetsu | 26. Jiin |