



YAMATO KAN 5^{ème} DAN FAMA

PROGRAMME REALISE PAR LA COMMISSION TECHNIQUE KARATE DO DE LA FAMA

Se référer au DVD YAMATO KAN et à sa note explicative

Table des matières

| | |
|---|---|
| 1- Épreuve Kihon (Travail en ligne) :5 ^{ème} Dan..... | 2 |
| 2- Épreuve Katas : 5ème Dan..... | 2 |
| 3- Épreuve Bunkai : 5ème Dan | 2 |
| L'épreuve s'applique au Kata choisi par le candidat | 2 |
| 4- Épreuve Kihon par 2 : 5ème Dan..... | 3 |
| Se référer au DVD YAMATO KAN et à sa note explicative afin de choisir le kihon | |
| 5-Travail par 2 : 5ème Dan | 3 |
| Se référer au DVD YAMATO KAN et à sa note explicative | |
| 6- Épreuve midaré avec plusieurs partenaires : 5ème Dan..... | 3 |
| ou Yamato Jyu kumité | |
| 7- Épreuve culture : 5ème Dan | 3 |
| ANNEXE Memento technique | 4 |



1- Épreuve Kihon (Travail en ligne) : 5^{ème} Dan

Le kihon est l'étude des techniques de base du karaté. C'est un entraînement fondamental qui vise, au moyen de répétitions multiples, à acquérir la maîtrise des mouvements étudiés. Les techniques sont exécutées dans le vide, sans partenaire. Le kihon est essentiel pour les débutants mais demeure toujours profitable, même à des niveaux avancés. Les candidats de style différent devront être regroupés. Tous les déplacements et les positions de base devront être parfaitement maîtrisés par le candidat. Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de son style.

Le KIHON comporte : - Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs - Différentes positions de base - Différentes formes de déplacement - Différentes techniques de défenses - Quelques enchaînements simples

Remarque : les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 4 techniques différentes.

Les candidats sont jugés d'après les critères suivants : - Puissance et vitesse d'exécution - Aisance des déplacements - Equilibre et stabilité - Bonne attitude corporelle – Détermination.

2- Épreuve Katas : 5^{ème} Dan

L'épreuve se compose de cinq Katas :

- 1 kata libre, choisi par le candidat parmi la liste ci-après, et 3 katas imposés
- 1 kata de chute imposé : Yamato nage kata

Liste des Katas :

- Yamato Shodan, Yamato Nidan, Yamato Sandan, Yamato Yodan

3- Épreuve Bunkai: 5^{ème} Dan

L'épreuve s'applique au Kata choisi par le candidat :

- Application des techniques ou séquences du Kata.
- Le candidat devra, avec un partenaire de son choix ou avec un autre candidat, exécuter et expliquer au maximum cinq (au choix du Jury) séquences de Bunkai de son kata libre.
- La connaissance des Katas impose leur parfaite maîtrise technique et la connaissance des applications sur un adversaire des techniques ou séquences de combat contenues dans le Kata (Bunkai).
- Le candidat doit parfaitement connaître les explications techniques et les applications se rattachant aux différents Katas de la liste correspondante au DAN présenté.



4- Épreuve Kihon par 2: 5^{ème} Dan

Se référer au DVD YAMATO KAN pour la forme et à sa note explicative afin de choisir le kihon

Au minimum 5 kihons différents sont indispensables, bras et jambes

- Les critères de notation :
 - Bonne forme, attitude correcte, grande vigueur d'application, Zanshin (finition parfaite), timing avec opportunité et distance correcte.

5- Épreuve travail par 2: 5^{ème} Dan

Se référer au DVD YAMATO KAN et à sa note explicative

Au minimum 12 enchaînements techniques différents choisis par le candidat, à effectuer à droite puis à gauche

Critères : anticipation, ressenti, déplacements naturels et fluides, puissance et énergie etc.

6- Épreuve midaré: 5^{ème} Dan

Epreuve midaré avec plusieurs partenaires ou Yamato Jyu kumité

Critères : anticipation, ressenti, déplacements naturels et fluides etc.

7- Épreuve Culture : 5^{ème} Dan

Rédaction d'un mémoire de 5 pages minimum sur l'origine de votre RYU et sa place dans l'histoire du karaté-do

Echanges avec le jury à son propos



ANNEXE

Les démonstrations techniques du Kihon sont choisies parmi le programme technique suivant :

| POSITIONS DACHI | |
|---|---|
| HEISOKU DACHI | Debout les pieds l'un contre l'autre |
| MUSUBI DACHI | Debout, talons joints, pointe des pieds écartés |
| REINOJI DACHI | Debout un pied devant l'autre formant un L |
| TEÏJI DACHI | Debout un pied devant l'autre formant un T |
| HEIKO DACHI | Debout pieds écartés et parallèles |
| HACHIJI DACHI | Debout pieds pointés vers l'extérieur écartés de la largeur des hanches |
| UCHI HACHIJI DACHI | Pieds pointés vers l'intérieur |
| ZENKUTSU DACHI | Fente avant : jambe avant fléchie, jambe arrière tendue |
| KOKUTSU DACHI ou HANMI NO NEKO ASHI DACHI | Fente arrière 70% du poids du corps sur la jambe arrière |
| KIBA DACHI | Position du cavalier |
| SHIKO DACHI | Position du sumotori |
| FUDO DACHI | Position équilibrée de combat (entre Zen kutsu et Kokutsu) |
| NEKO ASHI DACHI | Position du chat |
| KOSA DACHI ou KAKE DACHI | Position pieds croisés |
| MOTO DACHI | Position fondamentale (petit Zenkutsu) |
| SANCHIN DACHI | Position dit du "Sablier" ou des 3 centres |
| HANGETSU DACHI ou SEISHAN DACHI | Position du sablier élargie |
| TSURU ASHI DACHI ou SAGI ASHI DACHI | Debout sur une jambe |

| DEPLACEMENTS : UNSOKU | |
|-------------------------|---|
| AYUMI ASCHI ou DE ASCHI | Avancer d'un pas |
| HIKI ASHI | Reculer d'un pas |
| YORI ASHI | Pas glissé |
| TSUGI ASHI | Pas chassé |
| OKURI ASHI | Double pas |
| MAWARI ASHI | Déplacement tournant autour du pied avant |
| USHIRO MAWARI ASHI | Déplacement tournant autour du pied arrière |



| TECHNIQUES DE DEFENSE : UKE WAZA | |
|----------------------------------|--|
| GEDAN BARAI | Défense basse par un mouvement de balayage avec le bras |
| JODAN AGE UKE | Défense haute par un mouvement remontant avec le bras |
| SOTO UDE UKE | Défense avec le bras dans un mouvement de l'extérieur vers l'intérieur |
| UCHI UDE UKE | Défense avec le bras dans un mouvement de l'intérieur vers l'extérieur |
| SHUTO UKE | Défense avec le tranchant de la main |
| OSAE UKE | Défense par pression ou immobilisation avec la main |
| HAISHU UKE | Défense avec le dos de la main |
| TEISHO UKE | Défense avec la paume |
| JUJI UKE ou KOSA UKE | Défense double avec les deux bras croisés |
| KAKIWAKE UKE | Défense double en écartant |
| MOROTE UKE | Défense double, bras arrière en protection |
| HEIKO UKE | Défense double avec les deux bras parallèles |
| SUKUI UKE | Défense en puisant |
| NAGASHI UKE | Défense brossée en accompagnant l'attaque avec la main ou le bras |
| OTOSHI UKE | Défense en frappant avec l'avant-bras vers le bas |
| KOKEN UKE | Défense avec le poignet |

| ATTAQUES DIRECTES DE POING : TSUKI WAZA | |
|---|--|
| CHOKU ZUKI | Coup de poing fondamental |
| GYAKU ZUKI | Coup de poing avec le bras inverse à la jambe avant |
| Oï ZUKI ou JUN ZUKI | Coup de poing en poursuite avec un pas |
| MAETE ZUKI | Coup de poing avec le poing avant |
| KIZAMI ZUKI | Coup de poing avec le poing avant en effaçant le buste |
| NAGASHI ZUKI | Coup de poing avec le poing avant en esquivant |
| TATE ZUKI | Coup de poing avec le poing vertical |
| URA ZUKI | Coup de poing, paume tournée vers le haut |
| KAGI ZUKI | Coup de poing en crochet |
| MAWASHI ZUKI ou FURI ZUKI | Coup de poing circulaire |
| YAMA ZUKI | Coup de poing double, simultanément jodan et gedan |
| MOROTE ZUKI | Coup de poing double au même niveau |
| NUKITE | Attaque directe en pique de main |
| AGE ZUKI | Coup de poing remontant |



| TECHNIQUES DE PERCUSSION : UCHI WAZA | |
|--------------------------------------|---|
| URAKEN UCHI | Attaque circulaire avec le dos du poing |
| SHUTO UCHI | Attaque circulaire avec le tranchant de la main |
| TETSUI UCHI | Attaque circulaire avec la main en marteau, éminence d'hypothénar |
| ENPI UCHI ou HIJI UCHI | Attaque avec le coude |
| HAÏTO UCHI | Attaque avec le tranchant interne de la main (Côté pouce) |
| TEISHO UCHI | Attaque avec la paume |
| KOKEN UCHI | Attaque avec le dessus poignet |
| HAÏSHU UCHI | Attaque avec le dos de la main |

| ATTAQUES DE PIEDS : KERI WAZA | |
|-------------------------------|--|
| MAE GERI | Coup de pied de face |
| MAWASHI GERI | Coup de pied circulaire (fouetté) |
| YOKO KEKOMI | Coup de pied latéral défonçant (Chassé) |
| YOKO KEAGE | Coup de pied latéral remontant |
| MIKAZUKI GERI | Coup de pied en croissant |
| URA MIKAZUKI GERI | Coup de pied en croissant inverse |
| USHIRO GERI | Coup de pied vers l'arrière |
| FUMIKOMI | Coup de pied écrasant |
| FUMIKIRI | Coup de pied bas (dans l'idée de couper) |
| TOBI GERI | Coup de pied sauté |
| ASHI BARAI | Balayage |
| URA MAWASHI GERI | Coup de pied en revers tournant |
| USHURO MAWASHI BARAI | Balayage tournant par l'arrière |
| HIZA OU HITSUI GERI | Coup de genou |
| KAMI GAESHI | Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied) |
| KAKATO GERI | Coup de talon de haut en bas |



MEMENTO TECHNIQUE RESERVE AUX PRATIQUANTS DE KARATE DO SHOTOKAI & YAMATO KAN

NIVEAUX DIRECTIONS

| | |
|----------|------------------------------|
| HIDARANI | VERS LA GAUCHE |
| MIGI | DROITE |
| MIGINI | VERS LA DROITE |
| HANTAI | COTE OPPOSE, DE L AUTRE COTE |
| GEDAN | NIVEAU BAS |
| CHUDAN | NIVEAU MOYEN |
| JODAN | NIVEAU HAUT |

LES TERMES TECHNIQUE DANS LA PRATIQUE DU KARATE DO

| | |
|---------|--|
| HAJIME | COMMENCER |
| YAME | ARRETER (STOP) EN RESTANT CONCENTRE PRÊT A AGIR |
| YASSME | ARRETER (DANS LE SENS DETENDEZ VOUS), PAR CONVENTION ON SALUT A CE MOMENT LA |
| YOI | ETRE PRÊT EN SERRANT LES POINGS |
| KAMAE | EN GARDE |
| KAITE | DEMI-TOUR |
| SEIZA | POSITION A GENOU - ASSIS SUR LES TALONS POUR LE SALUT ET LA MEDITATION |
| KIRITSU | SE LEVER |
| KIHON | TERME GENERIQUE - TRAVAIL INDIVIDUEL DES TECHNIQUES DANS LE VIDE |
| SAIGO | DERNIER EXERCICE OU KATA |

GYMNASTIQUE

| | |
|-----------------------|--|
| JUNAN TAISSO | ASSOUPPLISSEMENT ECHAUFFEMENT GYMNASIQUE |
| HATAMA UCHIRO MAENI | BASCULER LA TETE D'AVANT EN ARRIERE |
| HATAMA IDARINI MIGINI | PENCHER LA TETE DE GAUCHE A DROITE |
| HATAMA UMAWASU | DECRIRE DES CERCLES AVEC LA TETE |
| KOSHI UMAWASU | DECRIRE DES CERCES AVEC LES HANCHES |
| HIZA UMAWASU | DECRIRE DES CERCLES AVEC LES GENOUS |
| USAGI TOBI GERI | SAUT DE LAPIN |
| TATTE O NOBASU | GRAND ECART |
| HACHI O NOBASU | POSITION ASSISE JAMBE TENDUE |
| HACHI O KUNDE | JAMBES PAPILLON |
| SHINKYAKU | UNE JAMBE PLIEE, LAUTRE TENDUE |
| ARIGATO JUNAN TAISSO | REMERCIEMENT - FIN DE GYMNASIQUE |



POSTURES

| | |
|-----------------|---|
| HACHIJI DACHI | DEBOUT PIEDS JOINTS (TALONS AUX ORTEILS) |
| HEISOKU DACHI | POSTURE VERS L'AVANT |
| ZEN KUTSU DACHI | POSTURE DE SUMO, TRES OUVERTE, PIED SUR UNE MEME LIGNE TOURNES VERS L'EXTERIEUR |
| KO KUTSU DACHI | POSTURE VERS L'ARRIERE |
| FUDO DACHI | POSTURE DE COMBAT (POIDS DU CORPS EGALEMENT REPARTI SUR LES DEUX JAMBES |
| KIBA DACHI | POSTURE DU CAVALIER DE FER |
| KAKE DACHI | JAMBES CROISEES GENOUX SERRES TOUT LE POINDS DU CORPS SUR LA JAMBE ARRIERE |
| NEKOASHI DACHI | FORME DE KOKUTSU DACHI AVEC LES PIEDS PLUS RAPPROCHES |

TECHNIQUES DE BRAS DEFENSE

| | |
|----------------|---|
| GEDAN BARAI | BLOCAGE BAS, CONTRE UN TSUKI NIVEAU BAS |
| UDE UKE | BLOCAGE NIVEAU MOYEN (CHUDAN) |
| AGE UKE | Blocage niveau haut (Jodan) |
| UCHI KOMI | Blocage niveau moyen - de haut en bas vers l'intérieur |
| MOROTE UDE UKE | UDE UKE renforcé par le poing de la main au niveau du coude |
| JUJI UKE | JODAN OU GEDAN, Blocage avec les avant-bras croisés, mains ouvertes |
| SHUTO UKE | Blocage niveau moyen vers l'intérieur doigts tendus |
| TAISHO BARAI | Blocage niveau moyen ou bas - De la paume de la main vers l'intérieur |

TECHNIQUE DE BRAS ATTAQUES

| | |
|----------------|---|
| TSUKI | Attaque direct du poing |
| OI TSUKI | Grand Tsuki |
| GYAKU TSUKI | Gyaku contraire, ex.: tsuki du poing gauche, jambe droite avant |
| KAGI TSUKI | coup de poing circulaire, en crochet |
| MAWASHI TSUSKI | coup de poing fouetté |
| YAMA TSUKI | tsuki double, ex. : gedan chudan même temps |
| MAITE TSUKI | Tsuki direct vers l'avant partant de la position de garde sans armer la hanche |
| URAKEN | coup frappe avec le dos du poing (avec les kento) première articulations des doigts |
| TETTSUI | marteau de fer, coup frappe avec le coté extérieur du poing |
| NUKITE | pique de la main ouverte |
| HAIYO | sabre de main coup frappé avec le coté pouce, main ouverte |
| KOKEN | coup frappé vers le haut avec le dessus du poignet plié |
| TEISHO | coup frappé vers le bas avec le dessous du poignet plié |
| EMPI | coup de coude vertical ou horizontal |



TECHNIQUE DE PIEDS ET GENOUX

| | |
|--------------------|--|
| MAE GERI | coup de pied direct vers l'avant |
| MAWACHIGERI | coup de pied circulaire horizontal vers l'intérieur |
| URA MAWACHIGERI | coup de talon circulaire |
| YOKO GERI | coup de pied horizontal sur le coté (talon) |
| MIKATSUKI GERI | coup de pied en croissant de lune, semi-circulaire de bas en haut vers l'intérieur avec le dessous du pied |
| URA MIKATSUJI GERI | idem vers l'extérieur |
| FUMIKOMI | coup de pied écrasant de haut en bas et de coté (forme yoko geri) |
| USHIRO GERI | coup de pied direct vers l'arrière (talon) |
| TOBI GERI | coup de pied sauté - mea tobi geri – yoko tobi geri |
| NIDAN GERI | succession de 2 mae geri en un seul saut |
| MORO GERI | Double mae geri sauté vers l'avant |
| DAI MORO GERI | Double mae geri sauté sur les cotés |
| HIZA GERI | coup de genou |
| NAMI GAESHI | Le retournement de la vague" blocage de bas en haut avec le dessus du pied partant de la posture kiba dachi. Exemple dans le kata : tekki shodan |