

## Programme d'examen du 5<sup>e</sup> KYU

### Prérequis

- ✓ 6 mois de pratique au minimum à un rythme de deux fois par semaine en moyenne après le passage du 6<sup>e</sup> KYU
- ✓ Maîtriser et encore avoir à l'esprit le contenu technique et théorique de l'examen 6<sup>e</sup> KYU
- ✓ Assentiment du directeur technique du dojo

Entre guillemets « ... », on a la traduction de certains termes japonais.

<b>Comportement au Dojo (suite)</b>	<p><i>Entretien du Dojo</i>: tout le monde se doit de spontanément contribuer à l'entretien du Dojo et à le maintenir dans un état de propreté impeccable, aussi bien les tatamis que les vestiaires, toilettes et autres locaux. C'est en principe aux moins avancés de passer le balai sur les tatamis après chaque entraînement, cependant, tout le monde peut le faire et doit veiller à ce que cette tâche soit accomplie. Les tâches d'entretien ne sont pas des corvées, elles sont à prendre au sens du dicton qui dit : « nettoyer sa maison c'est se purifier soi-même ».</p> <p><i>Où s'asseoir dans la ligne en seiza</i>: en principe les moins avancés (gradés) s'assoient vers la gauche, les plus avancés vers la droite (face au <i>kamiza</i>). On respecte cette règle au début et à la fin de l'entraînement, mais sans toutefois oublier que le plus important est le respect d'autrui.</p>	
<b>Terminologie à comprendre / connaître</b>	Jodan	« niveau supérieur », zone des épaules à la tête
	Chudan	« niveau moyen », zone du ventre
	Gedan	« niveau inférieur », zone des jambes
	Kamiza	« siège des dieux », mur d'honneur en direction duquel on salue, là où est suspendu le portrait du maître fondateur
	Kiai	« union du Ki », terme utilisé en <i>budo</i> pour les cris stridents poussés avec une expiration puissante
	Atemi	« frappe sur le corps »
	Jo	« bâton »
	Bokken	« sabre en bois »
	Tanto	« couteau » en bois
	Osae	« immobilisation, fixation », la plus part du temps au sol.
	Ichi, ni, san, shi, go, roku, sichi, hachi, kyu, jyu	« 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9, 10 »
<b>Tai / ashi sabaki</b> « déplacements du corps / des jambes (pieds) »	Mae ashi irimi	avancer le pied avant
	Ushiro ashi irimi	avancer le pied arrière
	Mae ashi tenshin	en sortant le pied arrière sur une diagonale arrière, glisser/déplacer/ramener la jambe avant
	Ushiro ashi tenshin	en sortant le pied avant sur une diagonale arrière, glisser/déplacer/ramener la jambe arrière
<b>Ukemi</b> « chutes »	Hiki ashi	un pas en arrière (contraire de <i>ushiro ashi irimi</i> )
	Yoko ukemi	« chute de côté », depuis debout, ou par terre sur le dos se tourner de gauche à droite
	Yoko kaiten ukemi	« chute roulade de côté »
	Mae ukemi	« chute avant » bloquée

## Programme technique

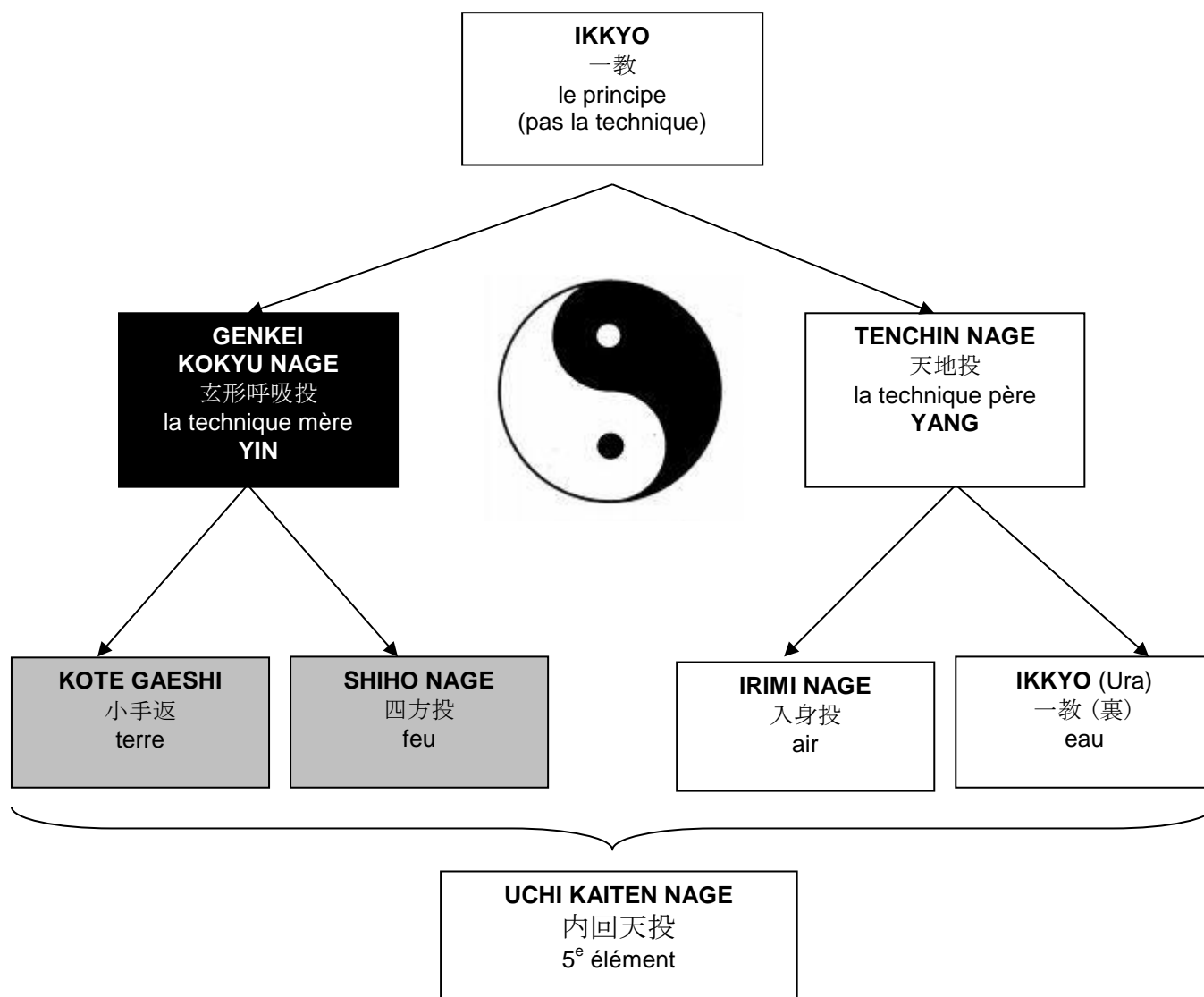
TACHI WASA		« pratique debout »		
Attaques		Techniques	Remarques explicatives, compléments théoriques	
Shomenuchi kiawase	1	Iriminage	entrée ( <i>ushiro ashi</i> ) <i>irimi tenkan</i>	1. théorie <i>iriminage</i> (base) 2. théorie <i>kotegaeshi</i> (variation)
	2	Kotegaeshi		1. théorie <i>kotegaeshi</i> (base) 2. théorie <i>iriminage</i> (variation)
	3	Ikkyo Omote	déplacement zig zag, entrée avec <i>mae ashi</i> <i>irimi</i>	base, <i>ikkyo osae</i> au sol
	4	Ikkyo Ura	entrée ( <i>ushiro ashi</i> ) <i>irimi tenkan</i>	base, <i>ikkyo osae</i> au sol
	5	Sumiotoshi		base
	6	Uchikaitennage		base ( <i>omote/ura</i> )
Katatetori aihanmi	7	Ikkyo Omote	contact initial <sup>1</sup> <i>jodan yang omote</i> .	base, déplacement zig zag, entrée avec petit <i>tenkan tenshin</i> . <i>ikkyo osae</i> au sol.
	8	Ikkyo Ura		base, entrée ( <i>ushiro ashi</i> ) <i>irimi tenkan</i> <i>kaiten</i> . <i>ikkyo osae</i> au sol.
	9	Nikyo Omote		base, entrée avec petit <i>tenkan tenshin</i> . Saisie pouce sur pouce, <i>nikyo omote</i> <i>osae</i> au sol.
	10	Nikyo Ura		base, entrée ( <i>ushiro ashi</i> ) <i>irimi tenkan</i> <i>kaiten</i> . <i>nikyo ura osae</i> au sol.
	11	Iriminage	contact initial <i>chudan yin omote</i>	1. théorie <i>iriminage</i> (base) 2. théorie <i>kotegaeshi</i> (variation)
	12	Kotegaeshi		1. théorie <i>kotegaeshi</i> (base) 2. théorie <i>iriminage</i> (variation)
Katatetori gyakuhanmi	13	Shihonage Omote	contact initial <i>chudan yang omote</i>	1. version directe 2. entrée <i>irimi tenkan tenshin</i>
	14	Shihonage Ura		forme directe
	15	Tenchinage		forme directe ( <i>tenshin</i> )
	16	Genkeikokyunage		
	17	Uchikaitennage	1. entrée directe: contact initial <i>chudan yang omote</i> , <i>atemi</i> au visage ( <i>omote/ura</i> ) 2. entrée <i>tenkan tenshin</i> : contact initial <i>jodan yang omote</i> <i>atemi</i> au visage ( <i>omote/ura</i> )	
	18	Sotokaitennage		
Ryotetori	19	Tenchinage	1. forme(s) directe(s) (1 <sup>ère</sup> , 2 <sup>ème</sup> ) 2. forme(s) entrée <i>irimi tenkan</i> (3 <sup>ème</sup> , 4 <sup>ème</sup> )	
	20	Genkeikokyunage		
	21	Shihonage Omote	1. forme directe 2. entrée <i>irimi tenkan</i>	
	22	Shihonage Ura		
Chudantsuki	23	Ikkyo (Gokyo)	<i>Uchisabaki</i> : « déplacement par l'intérieur »	
	24	Kotegaeshi	<i>Sotosabaki</i> : « déplacement par l'extérieur »	

<sup>1</sup> Voir les définitions des positions des mains au moment du contact à la dernière page de cet examen.

## Connaissances théoriques

**Connexion des quatre grandes techniques avec GENKEI KOKYU NAGE et TENCHIN NAGE**

## 玄形呼吸投と天地投の四大技法との関係



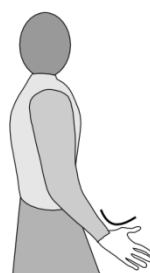
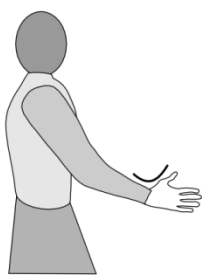
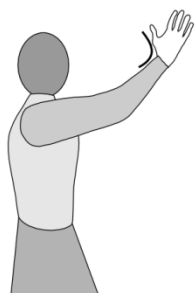
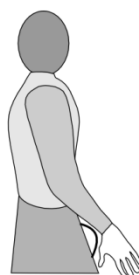
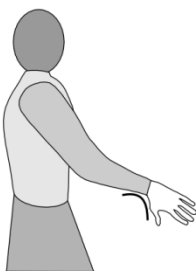
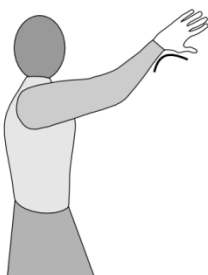
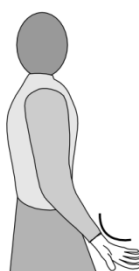
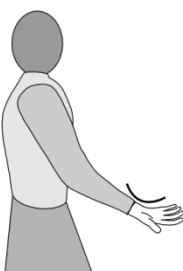
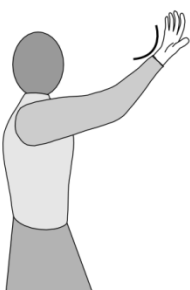
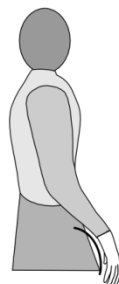
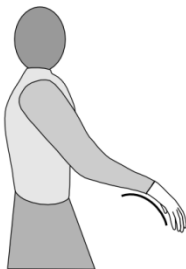
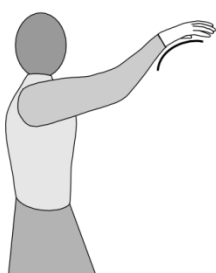
Du principe neutre de *ikkyo* naissent deux expressions, le yin et le yang. On appellera *Genkei kokyu nage* la technique mère, l'expression féminine, le yin; et *tenchinage* la technique père, l'expression masculine, le yang. Il y a quatre enfants, deux filles (des techniques yin) et deux fils (des techniques yang). Chacun d'entre eux exprime un des quatre éléments de la nature. Les deux filles sont *kote gaeshi* et *shihonage*, les deux fils sont *irimi nage* et *ikkyo*. On peut synthétiser l'ensemble de la famille avec *uchi kaiten nage*. En effet, cette technique exprime tour à tour les quatre éléments et contient en elle, en parts égales, autant l'attitude yang que l'attitude yin.

## Position des mains pour le premier contact

jodan

chudan

gedan

**yang omote****yang ura****yin omote****yin ura***yang omote*

position de la main comme pour la forme de respiration *yo no te kokyū*. La technique *tenchinage* se manifeste avec les mains en *yang omote*, tout comme l'exercice *ikkyō undo*.

*yang ura*

l'orientation des mains s'oppose à 180° par rapport à *yang omote*.

*yin omote*

position de la main comme pour la forme de respiration *in no te kokyū*. La technique *genkei kokyū nage* se manifeste avec les mains en *yin omote*, l'exercice *tai no henko* transforme une position de main *yin ura* en *yin omote*.

*yin ura*

l'orientation des mains s'oppose à 180° par rapport à *yin omote*.