

## **KIHON : la technique de base**

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En karaté, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur 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 défense
- Quelques enchaînements simples.

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

### **Les candidats sont jugés d'après les critères suivants**

- Puissance et vitesse d'exécution
- Aisance des déplacements
- Equilibre et stabilité
- Bonne attitude corporelle
- Détermination

## **PROGRAMME TECHNIQUE OFFICIEL**

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, pointes des pieds écartées
REINOJI DACHI	Debout, un pied devant l'autre formant un L
TEIJI DACHI	Debout, un pied devant l'autre formant un I
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	Fente arrière 70 % du poids sur la jambe
ou HANMI NO NIKO ASHI DACHI	Arrière
KIBA DACHI	Position du cavalier
SHIKO DACHI	Position du sumoton
FUDO DACHI	Position équilibrée de combat (entre ZENKUTSU et

NEKO ASHI DACHI	LOKUTSU
KOSA DACHI	Position du chat
ou KAKE DACHI	Position pieds croisés
MOTO DACHI	Position fondamentale (petit ZENKUTSU)
SANCHIN DACHI	Position dit du « sablier » ou des 3 centres
HANGETSU DACHI	Position du sablier élargie ou SEISHAN DACHI
TSURU ASHI DACHI	Debout sur une jambe
ou SAGI ASHI DACHI	

### 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 ASHI 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 avancée

OL 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 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
SHOTU UCHI	Attaque circulaire avec le tranchant de la main
TETSUI UCHI	Attaque circulaire avec la main et le marteau, éminence d'hypothénar
ENPI UCHI ou HIJI UCHI	Attaque avec le coude
HAITO UCHI	Attaque avec le tranchant interne de la main (côté pouce)
TEISHO UCHI	Attaque avec la paume
KOKEN UCHI	Attaque avec le dessus du poignet
HAISHU 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
USHIRO MAWASHI BARAI	Balayage tournant par l'arrière
HIZA ou HITSUI GERI	Coup de genou
NAMI GAESHI	Coup de pied en vague (mouvement remontant avec la plante du pied)
KAKATO GERI	Coup de talon de haut en bas

Le jury pourra s'il le désire demander au candidat de démontrer quelques techniques spécifiques à son style (exemple : Gyaku Zuki no Tsumomi en Wadoryu).