

Résumé du programme pour l'obtention du 3ème DAN "voie traditionnelle"

Prérequis : les candidats devront, au jour de l'examen, être âgés de 21 ans minimum et disposer de 3 timbres de licence entre le passage du 2ème Dan et celui du 3ème Dan.

Pour les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisi par le jury parmi les candidats

Kihon

1) Kihon linaire : les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller et retour sur trois pas en avançant ou en reculant.

Cette épreuve est composée de 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi une liste de **10** enchaînements possibles.

2) Kihon en poursuite : les candidats sont évalués sur des enchaînements de techniques de base simples, au maximum trois mouvements, exécutées en aller simple avec retour à la position de départ en fin d'enchaînement.

Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche puis de 180° à 0° en garde droite.

Cette épreuve est composée des 3 enchaînements tirés au sort le jour de l'examen, par le responsable des grades, parmi les 7 enchaînements restants

3) Travail sur cible : Cette épreuve est composée de 5 techniques (exécutées à gauche ou à droite) choisies par le jury, parmi les 7 possibles, exécutées sur cible.

Uke doit se positionner en faisant deux petits sursauts lent, arrière ou de côté, en présentant la cible à Tori.

Tori adapte sa distance et exécute le mouvement technique avec précision et maîtrise, en répétition (au minimum 3 fois).

- Mae Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau chudan

- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

- Mawashi Geri, de la jambe arrière posée derrière, niveau jodan ou chudan

- Mawashi Geri, de la jambe avant avec sursaut, niveau jodan ou chudan

- Gyaku Zuki chudan (coup de poing direct du bras arrière)

- Kizami Zuki/Maete Zuki (coup de poing direct du bras avant), niveau jodan, suivi de Gyaku Zuki (coup de poing direct du bras arrière), niveau chudan

- Oi Zuki (coup de poing en avançant), niveau jodan, retour à l'arrière.

Pendant l'exécution de la technique de Tori, Uke est passif et tout à fait immobile. Après l'exécution de la technique de Tori, Uke se repositionne.

Ippon Kumité

Les attaques ainsi que le niveau sont annoncés. Tori se met en garde en reculant la jambe droite et Uke doit adapté la distance.

A chaque fois, les attaques et les contre attaques devront être différentes. Le test sera composé des 6 attaques suivantes, exécutées d'abord à droite puis à gauche.

Oi Zuki Jodan, Oi Zuki Chudan, Mae Geri Chudan, Kizami Mawashi Geri Jodan ou Chudan, Mawashi Geri Jodan ou Chudan, Yoko Geri Chudan

La perception de l'attaque devra être supérieure à celle exigée pour un prétendant au 2ème Dan, ce qui conduira à une meilleure opportunité dans la contre-attaque (Go no Sen, Sen no Sen).

Kata

Le candidat doit réaliser deux Kata libres choisis dans la liste des Katas de 3ème Dan qui relèvent de son style ou pas (Wado-Ryu : Kushanku, Jitte, Chinto, Rohai, Niseishi)

Si le candidat se trompe, il peut recommencer son kata mais sa note sera divisée par deux.

Bunkai

Le candidat est évalué avec un partenaire, avec un minimum de 3 séquences de son choix issues d'un des deux katas qu'il a exécutés.

Jiyu Ippon Kumité

L'attaque est libre, elle peut être effectuée à droite ou à gauche

5 attaques et après chaque attaque les candidats reprennent la position Hachi ji Dachi.

Ju Kumité (Randori)

Il est demandé un assaut souple afin d'examiner les qualités techniques des deux candidats. La durée de cet assaut est déterminée par la table d'examen.