

Résumé du programme pour l'obtention du 4ème DAN "voie traditionnelle"

Prérequis : les candidats devront, au jour de l'examen, être âgés de 25 ans minimum, disposer de 4 timbres de licence entre le passage du 3eme Dan et celui du 4ème Dan.

Pour les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats

Kihon

1) Le candidat réalise un Kihon libre composé de séries d'enchainements de son choix dans différentes directions tout en se déplaçant

2) Le candidat doit ensuite réaliser avec un partenaire qu'il choisit parmi les candidats, différentes séries d'enchainements de techniques de percussion sur cibles.

Ces enchainements de 2 à 3 techniques maximum sont effectués en se déplaçant sur deux pas lent en arrière ou sur le côté droit ou gauche.

Uke doit se positionner en faisant deux petits sursauts lents, arrière ou de côté à gauche ou à droite.

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

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 leur distance et restent en position de combat.

Tori doit chercher à attaquer au moment opportun. Il doit effectuer un travail de recherche de distance afin de placer efficacement sa technique.

Pour Uke, la perception de l'attaque doit être particulièrement sensible et la contreattaque judicieusement utilisée, avec des opportunités en Sen no Sen ou Go no Sen.

Kata

Le candidat doit réaliser deux Kata libres choisis dans la liste des Katas de 4ème Dan qui relèvent de son style ou pas (Wado-Ryu : Kushanku, Jitte, Chinto, Seishan, 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, sur les techniques et séquences des Kata de son choix qu'il aura exécuté. Le candidat doit pouvoir démontrer plusieurs applications.