

## **NIVEAU I SHINJUKAI** **INITIATION - SHODEN**

*Ce niveau montre la fin du parcours d'initiation ... et le début d'une nouvelle pratique.  
Le candidat devra démontrer ses connaissances de base sur les techniques de l'école.*

### **KIHON**

Interrogation par le jury sur des enchaînements de 2 ou 3 mouvements du catalogue technique.

### **KATA**

- 1/ Un Heian au choix
- 2/ Bassai dai ou Kanku dai

### **BUNKAI**

4 séquences : 2 au choix sur chacun des katas effectués.

### **KIHON IPPON KUMITE**

Enchaînement libre sur chacune des attaques suivantes effectuées à gauche et à droite.  
Il est attendu que le candidat démontre un panel large des techniques de l'école.

- 1/ Jodan Oi-tsuki
- 2/ Chudan Oi-tsuki
- 3/ Mae geri
- 4/ Mawashi geri
- 5/ Yoko geri
- 6/ Shomen uchi

### **BUKI WAZA**

Présentation libre d'une arme au choix (tanto, jo, bokuto, tambo).

- 1/ Deux séquences mains nues contre arme.
- 2/ Trois séquences arme contre arme.

### **JYU WAZA**

Effectuer des techniques ou enchaînements libres sur des attaques libres du partenaire.  
Intensité faible.  
Le candidat effectuera les deux rôles.

### **JYU IPPON KUMITE** (avec protections)

Assaut sur 1 attaque franche et déterminée du partenaire.  
5 attaques parmi : tsuki, uraken, mae geri, mawashi geri, yoko geri.

### **JU KUMITE** (avec protections)

2 combats souples. Intensité moyenne.



## **NIVEAU II SHINJUKAI** **PERFECTIONNEMENT - CHUDEN**

*Le candidat devra démontrer le perfectionnement de ses connaissances.  
Il est attendu que le candidat sache mettre en avant les techniques qu'il maîtrise le mieux.*

### **KIHON**

Présentation libre et multidirectionnelle :

- 1/ Deux enchaînements : Attaque / Parade + deux contre-attaques
  - 2/ Deux enchaînements : Combinaison d'attaques / Combinaison de parades + trois contre-attaques
- Chaque enchaînement sera effectué deux fois d'un seul côté.  
Une logique entre les attaques, les parades et déplacements doit être visible par le jury.

### **KATA**

- 1/ Un kata au choix parmi Tekki Shodan, Bassai dai ou Kanku dai
- 2/ Un kata supérieur au choix.

### **BUNKAI**

4 séquences : 2 au choix sur chacun des katas effectués.

### **IPPON KUMITE**

Enchaînement libre sur chacune des attaques suivantes effectuées à gauche et à droite.  
Un enchaînement peut comporter jusqu'à deux contre-attaques.

Il est attendu que le candidat démontre un panel large des techniques de l'école.

- |                                    |                                   |
|------------------------------------|-----------------------------------|
| 1/ Jodan kizami tsuki (yori ashi)  | 2/ Chudan gyaku tsuki (yori ashi) |
| 3/ Mawashi geri avant (tsugi ashi) | 4/ Yoko geri avant (tsugi ashi)   |
| 5/ Uraken uchi (yori ashi)         | 6/ Yokomen uchi (yori ashi)       |
| 7/ Saisie                          | 8/ Saisie + Frappe                |

### **BUKI WAZA**

Présentation libre de deux armes au choix (tanto, jo, bokuto, tambo).

Avec chacune des armes :

- 1/ Deux séquences mains nues contre arme
- 2/ Trois séquences arme contre arme

### **JYU WAZA**

Effectuer des techniques ou enchaînements libres sur des attaques libres du partenaire.

Intensité faible.

Le candidat effectuera les deux rôles.

### **JYU IPPON KUMITE** (avec protections)

Assaut sur 1 attaque franche et déterminée du partenaire.

### **JU KUMITE** (avec protections)

- 1/ Deux combats souples.
  - 2/ Un combat souple contre 2 partenaires.
- Intensité moyenne.

## **NIVEAU III SHINJUKAI** **CONNAISSANCE - JODEN**

*Le candidat devra démontrer sa connaissance complète des principes techniques de l'école.*

### **KIHON**

Présentation libre et multidirectionnelle :

1/ Deux enchaînements : Attaque / Parade + deux contre-attaques

2/ Deux enchaînements : Combinaison d'attaques / Combinaison de parades + trois contre-attaques

Chaque enchaînement sera effectué deux fois d'un seul côté.

Une logique entre les attaques, les parades et déplacements doit être visible par le jury.

### **KATA**

Deux kata supérieurs au choix.

### **BUNKAI**

4 séquences : 2 au choix sur chacun des katas effectués.

### **IPPON KUMITE**

Enchaînement libre sur chacune des combinaisons d'attaques suivantes effectuées à gauche et à droite.

Un enchaînement peut comporter jusqu'à deux contre-attaques.

Il est attendu que le candidat démontre un panel large des techniques de l'école.

1/ Jodan kizami tsuki (yori ashi), Jodan oi-tsuki

2/ Jodan kizami tsuki (yori ashi), Mae geri

3/ Uraken uchi (yori ashi), Gyaku tsuki (tsugi ashi)

4/ Uraken uchi (yori ashi), Mawashi geri avant (tsugi ashi)

5/ Mae geri, poser devant avec Jodan tsuki

6/ Mawashi geri, poser devant avec Jodan uraken uchi

7/ Yoko geri, poser devant avec Chudan tetsui uchi

8/ Mae geri, poser devant, Mawashi geri

### **BUKI WAZA**

Présentation libre de trois armes au choix (tanto, jo, bokuto, tambo).

Avec chacune des armes :

1/ Deux séquences mains nues contre arme

2/ Trois séquences arme contre arme

### **JYU WAZA**

Effectuer des techniques ou enchaînements libres sur des attaques libres du partenaire.

Intensité faible.

Le candidat effectuera les deux rôles.

### **JYU IPPON KUMITE** (avec protections)

Assaut sur 1 attaque franche et déterminée du partenaire.

### **JU KUMITE** (avec protections)

1/ Deux combats souples

2/ Un combat souple contre 2 partenaires

Intensité moyenne.

## **NIVEAU IV SHINJUKAI** **APPLICATION - OKUDEN**

*Le candidat devra être capable de mettre en application ses connaissances et ses recherches.  
Il est attendu plus de fluidité, de vitesse et d'engagement. Il faut donner de la vie à la pratique.*

### **KIHON**

Présentation libre et multidirectionnelle

### **KATA**

Un kata au choix.

### **BUNKAÏ**

4 séquences au choix sur le kata effectué.

### **IPPON KUMITE**

Enchaînement libre sur les attaques effectuées à gauche et à droite.

Un enchaînement peut comporter jusqu'à deux contre-attaques.

Il est attendu que le candidat démontre un panel large des techniques de l'école.

1/ Enchaînements sur trois attaques différentes issues du programme du Shoden.

2/ Enchaînements sur trois attaques différentes issues du programme du Chuden.

3/ Enchaînements sur trois combinaisons d'attaques différentes issues du programme du Joden.

### **BUKI WAZA**

Présentation libre des quatre armes (tanto, jo, bokuto, tambo).

Avec chacune des armes :

1/ Deux séquences mains nues contre arme

2/ Trois séquences arme contre arme

### **JYU WAZA**

Effectuer des techniques ou enchaînements libres sur des attaques libres du partenaire.

Intensité moyenne.

## **NIVEAU V SHINJUKAI** **MAÎTRISE - KAÏDEN**

*Ce niveau montre la fin du parcours de formation de l'école.  
Cela ne signifie pas que l'apprentissage s'arrête, mais plutôt que notre maîtrise  
nous permet de nous concentrer sur nos propres recherches, notre propre pratique.*

*Le candidat devra démontrer une maîtrise globale et efficace.*

### **KIHON, IPPON KUMITE ET BUKI WAZA**

Présentation technique libre seul et avec partenaire.

### **KATA et BUNKAI**

1 kata au choix avec 4 séquences de bunkai.

### **JYU WAZA**

Effectuer des techniques ou enchaînements libres sur des attaques libres du partenaire.  
Intensité moyenne.

