Examen 1er Dan voie « traditionnelle »
Examen 1er Dan voie « compétition » (Kata ou combat)

Pour l'épreuve du kihon linéaire au 1er Dan.

Le jour de l'examen, le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, de trois techniques chacun, parmi les six enchaînements proposés. Ces trois enchaînements devront ensuite être énoncés à l'ensemble des candidats par tous les jurys d'examen.

Cette procédure permettra :

- d'assurer une harmonisation nationale en proposant les mêmes difficultés à tous les candidats se présentant à l'examen sur l'ensemble du territoire.
- de permettre aux professeurs de connaître précisément le contenu de l'épreuve de kihon et d'orienter efficacement la préparation de leurs élèves.
- de permettre aux candidats de travailler les enchaînements demandés avec davantage de sérénité et de confiance.
- de faciliter l'évaluation des candidats par les jurys, en leur permettant d'apprécier plus objectivement le niveau de préparation et de maîtrise du kihon.

Cette organisation contribuera ainsi à renforcer l'équité, la transparence et l'harmonisation de l'épreuve du kihon pour l'examen de la ceinture noire 1er Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 1er Dan.

Exécuter les trois enchaînements restants sur les six proposés.

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

Départ sur le point A, face au jury d'examen et saluez le jury. Tournez-vous à gauche vers le point 0° avec le pied gauche en avant (le pied droit étant situé au point A).

Exécutez votre 1er enchaînement et revenez ensuite au point A en garde gauche.

Tournez-vous vers la droite de 90° en restant garde gauche et exécutez le même enchaînement vers le jury d'examen.

Revenez ensuite au point A en garde gauche.

Tournez à nouveau vers la droite de 90°, vers le point 180°, en restant garde gauche.

Exécuter le même enchaînement une troisième fois.

Revenez ensuite au point A en garde gauche.

Sur place, changer de jambe et mettez le pied droit en avant vers le point 180°.

Refaire le même exercice pour le retour, en partant du pied droit de 180° pour aller au point 0° en garde droite. Se remettre face au jury au point A, puis recommencer avec l'enchaînement suivant.

Liste des six enchaînements pour le kihon linéaire et en poursuite pour l'épreuve du 1er Dan :

Pour le kihon linéaire, prendre les gardes indiquées ci-dessous.
Pour le kihon en poursuite, effectuer l'aller en garde gauche puis le retour en garde droite comme indiqué dans la procédure.

1) Départ en garde droite pied droit en avant.
   Exécuter Oi-tsuki gauche en ayumi-ashi en zenkutsu suivi de shuto uké droit en ayumi-ashi en position kokutsu suivi de gyaku tsuki gauche sur place en zenkutsu.
   Après chaque enchaînement, reprendre la garde droite. Pour le retour, refaire le même exercice en garde gauche.

2) Départ en garde droite pied droit en avant.
   Exécuter Gedan-barai gauche en ayumi -ashi en zenkutsu suivi de uchi ude uke droit en ayumi ashi en kokutsu suivi de jodan age uké gauche en ayumi ashi en néko-ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

3) Départ en garde gauche pied gauche en avant.
   Exécuter Mae-geri shudan droit en ayumi-ashi suivi de soto ude uké gauche en iki-ashi en zenkutsu suivi de gyaku-haito uchi droit sur place en zenkutsu. Après chaque enchaînement, reprendre la garde gauche. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

4) Départ en garde gauche pied gauche en avant.
   Exécuter Gedan- barai gauche en iki-yori ashi en zenkutsu suivi de oi-tsuki shudan du poing droit en ayumi-ashi en zenkutsu suivi de gyaku-tsuki gauche en tsugi-ashi en zenkutsu. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

5) Départ en garde gauche pied gauche en avant.
   Exécuter Yoko-geri ou Sokuto-geri de la jambe droite en ayumi ashi suivi de gedan-udé-barai gauche en iki-ashi en fudo -datchi suivi de gyaku-teisho-uchi droit en yori-ashi en zenkutsu. Après chaque enchaînement, reprendre la garde gauche. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

6) Départ en garde gauche pied gauche en avant.
   Exécutez uchi ude uké droit en iki-ashi en kokutsu suivi de jodan agé uké gauche en iki ashi en nekoashi datchi suivi de gedan barai droit en iki ashi en shiko datchi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.