Examen 2ème Dan voie « traditionnelle » Examen 2ème Dan voie « compétition » (Kata ou combat)

Pour l'épreuve du kihon linéaire au 2ème 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, (différents du 1er Dan), parmi les sept 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 2ème Dan.

Pour l'épreuve du kihon en poursuite au 2ème Dan.

Le responsable des grades, en présence du jury plénier, procédera au tirage au sort de trois enchaînements, parmi les quatre restants de la liste proposée.
Le kihon s'effectuera en poursuite de 0° à 180° en garde gauche et 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 sept enchaînements pour le kihon linéaire et en poursuite pour l'épreuve du 2ème 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 gauche pied gauche en avant :
   Exécuter Dé-ashi barai de la jambe arrière droite en ayumi-ashi suivi de mawashi-geri shudan gauche en ayumi-ashi suivi de ushiro-geri shudan droit en ayumi-ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

2) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
   Exécuter gyaku tsuki droit en yori-ashi suivi de nagashi-tsuki gauche en yori-ashi suivi de hiza-geri du genou droit en yori-ashi. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

3) Départ en garde droite pied droit en avant :
   Exécuter oi- tsuki gauche en ayumi ashi en zenkutsu suivi de gedan barai gauche en iki yori ashi en shiko datchi suivi de yoko geri shudan gauche en tsugi ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

4) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
   Exécuter mae geri droit shudan en ayumi ashi suivi de gedan barai droit en iki yori ashi latéral gauche, pied gauche en arrière en zenkutsu suivi de shuto uké gauche en ayumi ashi en kokutsu en revenant sur la ligne de départ. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

5) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
   Exécuter oi- tsuki droit jodan en ayumi ashi en fudo datchi suivi de gyaku tsuki gauche shudan en tsugi ashi en fudo datchi suivi de oi-tsuki gauche jodan en ayumi ashi en fudo datchi. Cet exercice se fait en enchaînement direct. Pour le retour, refaire le même exercice en garde droite.

6) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
   Exécutez mae-geri shudan droit en ayumi ashi suivi de mawashi geri gauche shudan en ayumi ashi suivi de ushiro geri droit en ayumi ashi. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.

7) Départ en garde gauche pied gauche en avant :
   Exécutez sur place, sans changer de garde, mae geri droit shudan et reposez le pied droit en arrière suivi de mae no mawashi geri du pied gauche sans déplacement et reposez le pied gauche en avant suivi de yoko geri latéral shudan du côté droit et reposez le pied droit en avant en garde droite. Cet enchaînement se fera alternativement à droite et à gauche.