

PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES YWF

YOSEIKAN BUDO

Saison 2007/2008



YOSEIKAN WORLD FEDERATION

4 rue de la Verdière
13090 Aix en Provence – France
Tél: +33 4 42 64 09 07

www.yoseikan-budo.org

REGLES GENERALES

1) Structure des passages de grades :

Chaque examen de grade du 1er au 6e dan comporte 2 parties. Il est nécessaire de valider chaque unité de valeurs (UV) de la partie «techniques fondamentales» pour pouvoir se présenter à la partie «approfondissement».

1ère partie : techniques fondamentales

Du 1er au 3e dan : 3 unités de valeurs : SUDE WAZA, KATA, EMONO WAZA

4e et 5e dan : 2 unités de valeurs : SUDE GATA, EMONO GATA

6e dan : 1 unité de valeur : EMONO SUDE GATA

2ème partie : approfondissement

Du 1er au 5e dan : 3 ateliers : YAKU SOKU GEIKO, KATA, LANDOLI

6e dan : 2 ateliers : KATA, Expression technique libre

2) Grille d'évaluation :

Du 1er au 3e Dan		
Epreuve	Note	Remarque
<i>Techniques fondamentales</i>		
UV 1 : SUDE WAZA	/20	Première partie validée : minimum 10/20 à chaque UV
UV 2 : KATA	/20	
UV 3 : EMONO WAZA	/20	
<i>Approfondissement</i>		
YAKU SOKU GEIKO	/20	Seconde partie validée : minimum 30 / 60
KATA	/20	
LANDOLI	/20	
		Grade obtenu

4e et 5e Dan		
Epreuve	Note	Remarque
<i>Techniques fondamentales</i>		
UV 1 : SUDE GATA	/20	Première partie validée : minimum 10/20 à chaque UV
UV 2 : EMONO GATA	/20	
<i>Approfondissement</i>		
YAKU SOKU GEIKO	/20	Seconde partie validée : minimum 30 / 60
KATA	/20	
LANDOLI	/20	
		Grade obtenu

6e Dan		
Epreuve	Note	Remarque
<i>Techniques fondamentales</i>		
EMONO SUDE GATA	Première partie validée : minimum 10/20	
<i>Approfondissement</i>		
KATA	Seconde partie validée : minimum 10/20 à chacune des deux épreuves	
Expression technique libre		
		Grade obtenu

3) Temps de pratique et âge plancher :

Grade	Nombre de timbres YWF minimum	Intervalle de temps minimum entre les grades	Age plancher
1 DAN	3		15 ans
2 DAN	5	2 ans	17 ans
3 DAN	8	3 ans	20 ans
4 DAN	12	4 ans	24 ans
5 DAN	17	5 ans	29 ans
6 DAN	23	6 ans	35 ans
7 DAN	30	7 ans	42 ans
8 DAN	38	8 ans	50 ans
9 DAN	48	10 ans	60 ans
10 DAN	53	15 ans	75 ans

3) Conditions de présentation:

Pour tous les grades :

Toutes les obligations contractuelles envers la YWF remplies par le candidat et son club

Du 1er au 3e Dan :

Autorisation du professeur du club

Du 4e au 6e Dan :

Autorisation du délégué YWF du ressort géographique

A partir de 7e Dan :

Nomination par la commission technique de la YWF

PROGRAMME DES EXAMENS DE GRADES YOSEIKAN BUDO

Grade	Techniques fondamentales			Approfondissement			Etapes de progression
	SUDE WAZA	KATA + Kaisetsu	EMONO WAZA	YAKU SOKU GEIKO	KATA + Kaisetsu	LANDOLI	
1 DAN	- Atemi Waza (percussions sur cibles) - Ippon Utchikomi	- Yoseikan Happon - Développement avec atémis et projections	Développement de Tambo Khion Kumite	Nage, Kansetsu, Osae, Katame, Shime : techniques contre 1 attaquant	- Happoken Shodan - Happoken Nidan	- Tambo/Tambo - Kombo/Sude - Sude Landoli	SHU
2 DAN	- Atemi Waza (percussions sur cibles) - Ippon Utchikomi	- Ni Tanto Happon - Développement avec atémis, projections et clés	- Ken Loppo - Développement au Tchobo	- Techniques contre 2 attaquants - Tehodoki	- Happoken Sandan - Happoken Yodan	- Tchobo/Tchobo - Sude Landoli - Kyoiei Landoli	
3 DAN	- Atemi Waza (percussions sur cibles) - Ippon Utchikomi	- Tanto Happon - Développement à mains nues et avec armes	- Ken Kihon Kumite (4 premières séries) - Développement au Tchobo	- Techniques contre 3 attaquants - Ula Waza	- Happoken Godan - Hashakuken Shodan	- Tchobo/Tchobo - Sude Landoli - Kyoiei Landoli	
4 DAN	Tai Sabaki No Kata	- lai (1-5) - Développement au Tchobo		Jyu Geiko	- Hashakuken Nidan - Hashakuken Sandan - Ken Kihon Kumite	- Tchobo/Tchobo - Kyoiei Landoli	HA
5 DAN	Hyoli No Kata	- lai (1-10) - Développement au Tchobo		Jyu Geiko	- Hashakuken Yodan - Tanto Kumidatchi - Tonfa Kumidatchi	- Tchobo/Tchobo - Kyoiei Landoli	
6 DAN	Gen Lyu No Kata				- Hashakuken Godan - Tai No Kata - Sempu Kumidatchi - Sai Kumidatchi - Bo Jyo Kumidatchi - lai (1-20)		LI
7 DAN et +							

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 1er DAN YOSEIKAN BUDO

Techniques fondamentales

SUDE WAZA

1) Atemi Waza

Ce travail de percussions sur cible s'effectue en déplacement avec un partenaire muni d'un pao. TOLI doit démontrer :

- Tsuki Utchi Waza (techniques de coups de poings et percussions) : durée 20 secondes
- Keli Waza (techniques de pieds et genoux) : durée 20 secondes
- Tsuki Utchi Keli Waza (enchaînements pieds et poings) : durée 20 secondes

Equipement :

TOLI : gants, protège tibia pieds-talons

UKE : pao

Pour le 1er dan : techniques simples avec possibilité d'enchaînements de 2 techniques.

2) Ippon Utchikomi

Cet exercice est composé de 5 attaques déterminées et portées dans cet ordre :

- Ilimi Tchoku Zuki
- Ilimi Gyaku Tchoku Zuki
- Ilimi Gyaku Halai Mawashi Zuki
- Mae Geli
- Sulikomi Mae Mawashi Geli

Après s'être salué face à face (distance 4m) les deux partenaires se mettent en garde gauche (Hidali Gamae). A chaque assaut, TOLI et UKE doivent se positionner à une distance propice aux attaques ci-dessus.

UKE annonce son attaque. C'est TOLI qui doit entrer dans la distance (Tsukuli) avec une garde appropriée.

Les attaques s'effectuent une fois à droite, une fois à gauche, le changement de rôle ne s'effectuera qu'à la fin des 10 attaques par UKE.

La défense et la contre attaque de TOLI sont libres (atémis ou projections). Les contre-attaques par atémis s'effectuent exclusivement sur le plastron de UKE.

Equipement : gants, protège tibia pieds-talons, plastron, casque

KATA

1) Présentation de YOSEIKAN HAPPO

2) Développement avec atémis et projections

EMONO WAZA

Développement de TAMBO KIHON KUMITE.

Les attaques de UKE sont choisies celles du Kata, UKE annonce les attaques. Elles sont effectuées une fois à droite une fois à gauche, le changement de rôle s'effectue une fois toutes les attaques effectuées. Les contres de TOLI sont libres.

Après s'être salué face à face (distance 4m), le Tambo dans la main gauche, les deux partenaires se mettent en garde à droite et gardent une distance propice au travail d'armes. Ce travail s'effectue sous forme dynamique.

Equipement : gants, protèges tibias pieds-talons, casque, plastron

Approfondissement

YAKU SOKU GEIKO

UKE attaque MUNE OSHI bras arrière sur 1 pas

TOLI devra effectuer au minimum : 3 projections, 3 clés, 2 immobilisations, 1 immobilisation par clé, 1 étranglement.

Utilisation de techniques simples avec enchaînements possibles. Ce travail s'effectue à mains nues sans protections

KATA

Présentation d'un des katas suivants (tiré au sort) et explications (Kaisetsu) avec partenaire d'un ou plusieurs mouvements à la demande du jury :

- HAPPOKEN SHODAN
- HAPPOKEN NIDAN

LANDOLI

Le candidat doit effectuer les assauts souples suivants :

- EMONO LANDOLI : Tambo/Tambo avec protections (gants, protèges tibias pieds-talons, casque, plastron)
- EMONO SUDE LANDOLI : Kombo contre mains nues avec protections (gants, protèges tibias pieds-talons, casque, plastron)
- SUDE LANDOLI : Atemi Nage Osae. Assaut souple poings-pieds, projections, immobilisations avec protections (gants, protèges tibias pieds-talons).

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 2^e DAN YOSEIKAN BUDO

Techniques fondamentales

SUDE WAZA

1) Atemi Waza

Le schéma directeur est le même qu'au 1er dan mais avec des enchaînements plus complexes de 2 à 3 techniques maximum avec variation des déplacements.

2) Ippon Utchikomi

Même travail que pour le 1er Dan, avec des contre-attaques effectuées en MATCHI NO SEN ou TAI NO SEN

KATA

1) Présentation de NI TANTO HAPPO

2) Développement avec clés, atémis et projections

EMONO WAZA

1) Présentation de KEN LOPPO

2) Développement au Tchobo

Les attaques de UKE sont choisies parmi celles du Kata, UKE annonce les attaques.

Elles sont effectuées une fois à droite une fois à gauche, le changement de rôle s'effectue une fois toutes les attaques effectuées. Les contres de TOLI sont libres.

Après s'être salué face à face (distance 4m), le Tambo dans la main gauche, les deux partenaires se mettent en garde à droite et gardent une distance propice au travail d'armes. Ce travail s'effectue sous forme dynamique.

Equipement : gants, protèges tibias pieds-talons, casque, plastron

Approfondissement

YAKU SOKU GEIKO

1) Techniques de clés et projections contre 2 attaquants. Les UKE déclenchent leurs attaques (MUNE OSHI) lorsque TOLI entre dans leurs distances respectives

2) TEHODOKI : dégagements contre 4 saisies (demandées par le jury) avec enchaînement de techniques (Lenzoku) de clés et/ou projections suivies d'immobilisations avec clés ou étranglements.

KATA

Présentation d'un des katas suivants (tiré au sort) et explications (Kaisetsu) avec partenaire d'un ou plusieurs mouvements à la demande du jury :

- HAPPOKEN SANDAN
- HAPPOKEN YODAN

LANDOLI

Le candidat doit effectuer les assauts souples suivants :

- EMONO LANDOLI : Tchobo/Tchobo avec protections (gants, protèges tibias pieds-talons, casque, plastron)
- SUDE LANDOLI : Atemi Nage Osae. Assaut souple poings-pieds, projections, immobilisations avec protections (gants, protèges tibias pieds-talons)
- KYOEI LANDOLI : Landoli d'entraide (sans protections)

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 3^e DAN YOSEIKAN BUDO

Techniques fondamentales

SUDE WAZA

1) Atemi Waza

Pour ce grade, Toli devra démontrer l'ensemble de ses connaissances techniques en variant les distances, les déplacements, les niveaux, les rythmes.

2) Ippon Utchikomi

Même schéma directeur que pour les grades précédents, les contres de TOLI peuvent s'effectuer en MATCHI NO SEN, TAI NO SEN ou SEN NO SEN

KATA

1) Présentation de TANTO HAPPO

2) Développement à mains nues et avec armes (Tambo, Tchobo)

EMONO WAZA

1) Présentation avec un partenaire des 4 premières séries de KEN KIHON KUMITE

2) Développement au Tchobo d'une ou plusieurs séries avec un partenaire

Approfondissement

YAKU SOKU GEIKO

1) Techniques de clés et projections contre 3 attaquants : 2 qui attaquent avec MUNE OSHI, le 3^e avec des saisies (TSUKAMI)

2) ULA WAZA : UKE doit démontrer 5 techniques de contre-prises (Ula Waza) contre des clés et projections à la demande du jury

KATA

Présentation d'un des katas suivants (tiré au sort) et explications (Kaisetsu) avec partenaire d'un ou plusieurs mouvements à la demande du jury :

- HAPPOKEN GODAN

- HASHAKUKEN SHODAN

LANDOLI

Le candidat doit effectuer les assauts souples suivants :

- EMONO LANDOLI : Ni Tambo/Tchobo avec protections (gants, protèges tibias pieds-talons, casque, plastron)

- SUDE LANDOLI : Atemi Nage Osae. Assaut souple poings-pieds, projections, immobilisations avec protections (gants, protèges tibias pieds-talons)

- KYOEI LANDOLI : Landoli d'entraide

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 4e DAN YOSEIKAN BUDO

Techniques fondamentales

SUDE GATA

Présentation de TAI SABAKI NO KATA avec un partenaire.

EMONO GATA

- 1) Présentation des 5 premières séries de IAI
- 2) Développement au Tchobo d'une ou plusieurs séries avec un partenaire.

Approfondissement

YAKU SOKU GEIKO

JYU GEIKO : Travail libre avec un partenaire. TOLI et UKE attaquent alternativement avec poussée et saisies puis effectuent des enchaînements de techniques ainsi que des contreprises.

KATA

Présentation d'un des katas suivants (tiré au sort) et explications (Kaisetsu) avec partenaire d'un ou plusieurs mouvements à la demande du jury :

- HASHAKUKEN NIDAN
- HASHAKUKEN SANDAN
- KEN KIHON KUMITE

LANDOLI

Le candidat doit effectuer les assauts souples suivants :

- EMONO LANDOLI : Tchobo/Tchobo
- KYOEI LANDOLI

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 5e DAN YOSEIKAN BUDO

Techniques fondamentales

SUDE GATA

Présentation de HYOLI NO KATA avec un partenaire.

EMONO GATA

- 1) Présentation des 10 premières séries de IAI
- 2) Développement au Tchobo d'une ou plusieurs séries avec un partenaire.

Approfondissement

YAKU SOKU GEIKO

JYU GEIKO : Travail libre avec un partenaire. TOLI et UKE attaquent alternativement avec poussée et saisies puis effectuent des enchaînements de techniques ainsi que des contreprises.

KATA

Présentation d'un des katas suivants (tiré au sort) et explications (Kaisetsu) avec partenaire d'un ou plusieurs mouvements à la demande du jury :

- HASHAKUKEN YODAN
- TANTO KUMIDATCHI
- TONFA KUMIDATCHI

LANDOLI

Le candidat doit effectuer les assauts souples suivants :

- EMONO LANDOLI : Tchobo/Tchobo
- KYOEI LANDOLI

EXAMEN POUR L'OBTENTION DU 6e DAN YOSEIKAN BUDO

Techniques fondamentales

EMONO SUDE GATA

Présentation de GEN LYU NO KATA avec un partenaire.

Approfondissement

KATA

Présentation d'un des katas suivants (tiré au sort) et explications (Kaisetsu) avec partenaire d'un ou plusieurs mouvements à la demande du jury :

- HASHAKUKEN GODAN
- TAI NO KATA
- IAI (1-20)
- SEMPURU KUMIDATCHI
- SAI KUMIDATCHI
- BO JYO KUMIDATCHI

EXPRESSION TECHNIQUE LIBRE

Exécution, explication et justification d'une prestation personnelle sur un thème au choix du candidat se rapportant à la technique du Yoseikan Budo. Le candidat se présente avec le partenaire de son choix (minimum 1er dan)

ANNEXE : KATA + Kaisetsu (explication)

	1. DAN	2. DAN	3. DAN	4. DAN	5. DAN	6 . DAN
Envoi de puissance	Ondulation (grande amplitude)	Envoi de l'onde inverse	Vibration	Vibration	Vibration sans rotation de hanche	Energie interne
Etudes techniques	- Techniques simples - Matchi No Sen	- Enchainements (Lenzoku Waza) - Tai No Sen	Contre-prises (Ula Waza) - Sen No Sen		Kyoei Landoli	
Kata de base	YOSEIKAN HAPPO					
Katas à mains nues	- HAPPOKEN SHODAN - HAPPOKEN NIDAN	- HAPPOKEN SANDAN - HAPPOKEN YODAN	- HAPPOKEN GODAN - HASHAKUKEN SHODAN	- HASHAKUKEN NIDAN - HASHAKUKEN SANDAN - TAI SABAKI NO KATA	- HASHAKUKEN YODAN - HYOLI NO KATA	- HASHAKUKEN GODAN - TAI NO KATA
Katas avec arme	TAMBO KIHON KUMITE	- NI TANTO HAPPO - KEN LOPPO	- TANTO HAPPO - KEN KIHON KUMITE (1-4)	- IAI (1-5) - KEN KIHON KUMITE (1-8)	- IAI (1-10) - TANTO KUMIDATCHI - TONFA KUMIDATCHI	- IAI (1-20) - SEMPU KUMIDATCHI - SAI KUMIDATCHI - BO JYO KUMIDATCHI
Kata avec arme et à mains nues	GEN LYU NO KATA					