

Michel Renda obtient le 5^{ème} Dan

Michel RENDA a passé avec succès les épreuves du passage de grades qui s'est déroulé samedi 15 février à PLOERMEL. Michel rejoint Sophie et Philippe déjà titulaires de ce grade, professeurs comme lui au sein du Foyer Laïque de Lanester.



Esquive en 1989 examen de 2^{ème} dan pendant l'épreuve combat.



Gala FLL 2018. Application de kata. Michel explique la géométrie dans l'espace à son partenaire

[Le FLL est encadré par 24 ceintures noires :](#)

un 6^{ème} Dan, trois 5^{ème} Dan, deux 4^{ème} Dan, trois 3^{ème} Dan, six 1^{er} Dan.

L'examen pour l'obtention du 5^{ème}Dan est constitué de 4épreuves : le kihon, le kumité, le kata et le bunkai.

Le candidat est examiné par deux jurys différents composés chacun de trois juges. Chaque jury évalue les candidats au travers d'épreuves mêlant technique et combat. Pour toutes les épreuves à 2, Le candidat est évalué avec un partenaire choisit parmi les postulants.

KIHON : « démontrer les techniques du Karaté-do.

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

Il doit ensuite réaliser avec un partenaire des séquences issues de son kihon démontrées en percussion sur cibles. Pour cette seconde partie, la recherche de la distance et la maîtrise des techniques sont les critères privilégiés.

KUMITE : Tous les paramètres relatifs au combat sont à démontrer.

Le nombre d'attaques libres est fixé à six (à droite ou à gauche). Attaques et défenses sont à varier selon les opportunités offertes par le déroulement du combat.

Pour apprécier la prestation, les juges se basent sur les critères suivants :

Aisance dans les déplacements et maîtrise de la distance ;

Puissance et détermination des attaques et des défenses Maîtrise et précision des techniques;

Stabilité et équilibre dans l'attaque et la contre-attaque.

Les défenses et les contre-attaques doivent démontrer la maîtrise par les candidats de deux notions fondamentales du karaté : Go no Sen et Sen non Sen.

Kimé (esprit de décision, précision et recherche de l'efficacité extrême)

Zanshin (vacuité mentale et concentration). La concentration doit être maintenue durant tout l'exercice, et avec la même intensité aussi bien avant qu'après l'attaque (ou la défense).

Cette épreuve se conclut par un assaut libre et souple non réglementé, évalué selon les mêmes critères : Travail en souplesse avec contrôle absolu à tous les niveaux, aisance dans les déplacements, Variétés des techniques etc..

Kata : Le candidat doit réaliser deux Kata libres

D'autres critères servent à la cotation de la prestation :

La présentation La tenue et le comportement du candidat doivent être impeccables.

Le cérémonial et l'étiquette

La concentration

L'équilibre et la stabilité La maîtrise des déplacements est essentielle et toute perte d'équilibre, glissade ou chute doit être sanctionnée.

Le rythme et le tempo

La puissance Les techniques doivent dégager une impression d'efficacité.

Le regard.

La respiration et le Kiai. La respiration est le support de l'énergie, elle conditionne les moments de force et de faiblesse de notre organisme.

Bunkai : le candidat présente la mise en application de plusieurs techniques et séquences des Kata de son choix.