ANNEXE I – KIHON : LA TECHNIQUE DE BASE

Le candidat est interrogé sur tout le programme technique de sa discipline. En karaté, les techniques demandées sont choisies parmi celles de la progression officielle. Le jury emploiera la terminologie officielle énoncée en japonais et traduite en français (indépendante des différentes spécificités terminologiques des styles). Le jury peut interroger les candidats sur quelques spécificités techniques de leur style.

Le Kihon comporte :

Des coups de poing, des coups de pied, des blocages et différentes techniques de percussion des membres supérieurs et inférieurs,
Différentes positions de base,
Différentes formes de déplacement,
Différentes techniques de défense,
Quelques enchaînements simples.

Remarque : Les enchaînements ne doivent pas comporter plus de 3 techniques.

Les candidats sont évalués d'après les critères suivants :
Puissance et vitesse d'exécution,
Aisance des déplacements,
Équilibre et stabilité,
Bonne attitude corporelle,
Détermination.

*Pour ce qui est de l'application avec cibles, les candidats sont évalués avec les critères suivants :
Bonne gestion de la distance ;
Maitrise du geste ;
Précision.

*Pour les candidats au 1er, 2ème et 3ème Dan, le Kihon est composé de 3 parties sous une seule même note.

*Pour les candidats au 4ème et 5ème Dan, le Kihon est composé de 2 parties sous une seule même note.