

Kata-spécifique Test PISTE (à partir de 2025)

		Shotokan	Shitōryū	Gōjūryū / Ryūei-ryū	Critères d'évaluation	Notes
Partie 1 - Kihon	Kihon 1 (U12-U21)	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Hachijidachi Yōi-Kamae → Zenkutsudachi Ōizuki → 4x avant/arrière Remarques: > À partir du milieu du mouvement, pousser avec la jambe arrière > Activer les muscles adducteurs dans la première partie du mouvement (de Zenkutsu Dachi jusqu'au point central) et les muscles abducteurs dans la dernière partie du mouvement (du point central jusqu'à Zenkutsu Dachi) > Garder la tête à la même hauteur	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Zenkutsudachi Tate-Shutō-Kamae lentement → Gyakuzuki à l'endroit → 4x par côté Remarques: > Transfert de puissance de la jambe arrière (principalement le talon) vers le tsuki via la hanche > Ne pas bouger l'axe du corps et garder la tête haute > Ouverture maximale des hanches en kamae et fermeture maximale en tsuki > Les deux hanches doivent former une ligne horizontale qui ne doit pas basculer > Le genou avant ne doit pas bouger pendant toute la séquence	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Zenkutsudachi Tate-Shutō-Kamae lentement → Gyakuzuki à l'endroit → 4x par côté Remarques: > Transfert de puissance de la jambe arrière (principalement le talon) vers le tsuki via la hanche > Ne pas bouger l'axe du corps et garder la tête haute > Ouverture maximale des hanches en kamae et fermeture maximale en tsuki > Les deux hanches doivent former une ligne horizontale qui ne doit pas basculer > Le genou avant ne doit pas bouger pendant toute la séquence	1 - Exécution technique : > forme > timing > précision > point final/Kime > transitions / transmission de la force 2 - Conditions physiques et structurelles : > respiration > stabilité du tronc > capacité de tension et de détente > rapidité/explosivité > Coordination du haut et du bas du corps 3 - Conditions anatomiques : > mobilité et souplesses articulations des pieds et des hanches > proportions corporelles appropriées	Une note partielle de 1 à 4 est attribuée à la partie 1 et à la partie 2 (1 = faible, 2 = moyen, 3 = bon, 4 = très bon). La note finale résulte de la moyenne des notes partielles.
	Kihon 2 (U12-U21)	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Hachijidachi Yōi-Kamae → Zenkutsudachi Jōdan-Ageuke → Gyakuzuki → 4x avant Remarques: > Effectuer une pré-défense (avec les deux bras) > Fermer les hanches (lors de la pré-défense) → Ouvrir les hanches (lors du Jōdan-Ageuke) → Fermer les hanches (lors du Gyakuzuki)	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Sanchindachi Gedanbarai → Gyakuzuki → Un pas en avant Sanchindachi Chūdan Sotouke → Gyakuzuki → Un pas en avant Sanchindachi Jōdan-Ageuke → Gyakuzuki → la même chose à l'envers → 2x avant/arrière Remarques: > Gardez votre corps droit et centré, même pendant les transitions > Effectuez de petits mouvements de hanches > Restez compact et ne faites pas de mouvements amples	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Sanchindachi (Motodachi pour Ryuei-Ryu) Gedanbarai → Gyakuzuki → Un pas en avant Sanchindachi (Motodachi pour Ryuei-Ryu) Chūdan Sotouke lentement → Gyakuzuki → Un pas en avant Sanchindachi (Motodachi pour Ryuei-Ryu) Jōdan-Ageuke → Gyakuzuki → la même chose à l'envers → 2x avant/arrière Remarques: > Gardez votre corps droit et centré, même pendant les transitions > Effectuez de petits mouvements de hanches > Restez compact et ne faites pas de mouvements amples		
	Kihon 3 (U12-U21)	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Hachijidachi Tateshutō-Kamae → passer à 45° Zenkutsudachi Gyakuzuki → sur place Maegeri avec la jambe arrière → se poser derrière → Gedanbarai avec le bras avant → Gyakuzuki sur place → sur place tourner de 90° de l'autre côté et répéter la même chose Remarques: > Rotation rapide de l'axe sur place > Garder la tête haute même pendant le Maegeri > Retirer correctement le Maegeri et le poser rapidement (en même temps avec le Gedanbarai) > Ouvrir les hanches lors du Gedanbarai > Utilisation des hanches lors du Gyakuzuki	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Hachijidachi Tateshutō-Kamae → passer à 45° Zenkutsudachi Gyakuzuki → sur place Maegeri avec la jambe arrière → se poser en arrière avec la jambe arrière → Gedanbarai avec le bras avant → Gyakuzuki sur place → sur place 90° tourner sur l'autre côté et répéter la même chose Remarques: > Rotation rapide de l'axe sur place > Garder la tête haute même pendant le Maegeri > Retirer correctement le Maegeri et le poser rapidement (en même temps avec le Gedanbarai) > Ouvrir les hanches lors du Gedanbarai > Utilisation des hanches lors du Gyakuzuki	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Hachijidachi Tateshutō-Kamae → passer à 45° Zenkutsudachi Gyakuzuki → sur place Maegeri avec la jambe arrière → se poser en arrière avec la jambe arrière → Gedanbarai avec le bras avant → Gyakuzuki sur place → sur place 90° tourner sur l'autre côté et répéter la même chose Remarques: > Rotation rapide de l'axe sur place > Garder la tête haute même pendant le Maegeri > Retirer correctement le Maegeri et le poser rapidement (en même temps avec le Gedanbarai) > Ouvrir les hanches lors du Gedanbarai > Utilisation des hanches lors du Gyakuzuki		
	Kihon 4 (U16-U21)	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Hachijidachi Yōi-Kamae " → tourner à 90° vers la gauche en Zenkutsudachi Gedanbarai → Gyakuzuki sur place → pas vers l'avant en Kōkutsudachi Shutōuke → tourner la jambe arrière de 270° en avant droite en Zenkutsudachi Uchiuke avec le bras gauche → Maegeri avec la jambe arrière → se poser derrière en Zenkutsudachi Tate-Empi avec le bras droit → à 90° à droite Yokogeri avec la jambe droite → Urakenuchi avec le bras droit → déposer à l'avant droit en Kibadachi Kagzuki avec le bras gauche → tourner la jambe arrière 270° à gauche en avant gauche de Zenkutsudachi Tate Shutōuke avec le bras gauche → Gyakuzuki à l'endroit → reculer le pied avant en avant gauche de Nekoashidachi Jōdan-Ageuke avec le bras gauche → saut à 180° et réception à droite devant → se relever → à gauche devant Sanchindachi Mawashiuke lent → 1x Remarques: > Gedan Barai & Gyaku Tsuki (Zenkutsu Dachi) : arriver en position et bloquer simultanément, hanches ouvertes ; pour le Tsuki, pousser vers l'avant et fermer les hanches. > Uchi Uke (Zenkutsu Dachi) : veiller à l'équilibre lors de la rotation, pousser vers l'avant pour rester stable. > Mae Geri & Tate Empi (Zenkutsu Dachi) : préparer le kick proprement (ramener le genou), se retirer immédiatement après le kick et revenir simultanément à la position de départ avec Tate Empi vers le centre du corps. > Saut : sauter le plus haut possible, ramener le genou (corps en forme de boule), atterrir de manière contrôlée. > Fin : exécuter lentement et de manière fluide, concevoir chaque phase de manière consciente et veiller à la respiration.	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Heikōdachi Yōi-Kamae → tourner à 90° vers la gauche en Nekoashidachi Chūdan-Sotouke avec le bras gauche → Gyakuzuki sur place → Mageri avec la jambe avant → déposer à l'avant en avant gauche de Nekoashidachi Shutōuke avec le bras gauche → pas en avant en Zenkutsudachi Tate-Nukite avec le bras droit - retirer le pied droit et déposer à 180° vers l'arrière et répéter la même chose → 1x par côté Remarques: > Changement rapide de position vers Nekoashidachi (atteindre la bonne hauteur et pivoter sur la jambe arrière) > Maintenir l'équilibre et l'axe du corps (avec la jambe arrière) pendant le Maegeri > Utilisation des hanches en Nekoashidachi	<i>Cliquez dans le champ ci-dessous pour la vidéo +</i> Heikōdachi Yōi-Kamae → tourner à 90° vers la gauche en Sanchindachi Kakeuke lentement avec le bras gauche → Maegeri avec la jambe arrière → poser devant en Zenkutsudachi Tate-Empi avec le bras droit → sur place ouvrir la jambe arrière en Shikodachi Gedanbarai avec le bras droit → sur place changer en Zenkutsudachi Gyakuzuki - pas vers l'avant en Nekoashidachi Mawashiuke lentement → tourner avec le pied gauche 180° vers la droite → répéter la même chose → 1x par côté Remarques: > Changement de rythme entre techniques rapides et lentes > Changement rapide de position vers Shikodachi Gedanbarai > Respiration consciente lors des techniques rondes et lentes		
Partie 2 - Kata	Sélection	Heian Godan Bassai Dai Enpi Jion Kanku Sho Sochin	Pinan Godan Bassai Dai Nipaipo Seienchin (Seiyunchin) Tomari Bassai Matsumura Rohai	Saifa Seipai Seisan Seienchin (Seiyunchin) Kururumfa Shisochin Anan Heiku Pachu Niseishi	Conception et présentation : > expression/rayonnement > dynamique > explosivité/vitesse > capacité de rythmicité > timing > kime	