

GOSHIN DO

PROGRAMME PASSAGE DE GRADE GOSHIN DO
DU 1ER AU 6EME DAN

Programme passage de grade

Ceinture Noire

Atelier Kata :

Un kata au choix tiré au sort parmi les 3 premiers
Bunkai du kata ou exécution d'un deuxième kata parmi :
ATEMI NO KATA ou kata GOSHIN

Atelier Chutes :

Contrôle aléatoire ou dans l'ordre
AVANT plaquées D et G
AVANT roulée D et G (blocage genoux au sol et remise en garde)
ARRIÈRE plaquée
ARRIÈRE roulée D et G
LATERAL plaquées D et G
LATERAL roulés D et G (avec remise en garde)
SACRIFICE

Atelier Kihon : Au choix par le jury, avec ou sans déplacement sur 3 ou 5 pas A/R

Contrôle de base D/G des positions/atémis et blocages avec déplacement sur 5 pas élément aléatoire pris dans le référentiel, avec contrôle des niveaux haut, milieu, bas.

POSITIONS
ATEMI
BLOCAGE
ESQUIVE LATERAL
ENCHAINEMENT (5 pas, 5 éléments)

Atelier technique de bases : (Atémi, Clé et Projection)

Saisie de face :
Saisie arrière :
Contrôle de 3 techniques (maximum) de bases aléatoires précision du jury (face et arrière)

Atelier technique de défense : trois ou quatre attaques différentes défense par atémis, clé ou projection (les défenses et le nombre de techniques à l'appréciation du jury).

Attaque de face sur atémi
Attaque face sur saisie
Attaque face sur étranglement
Attaque arrière sur saisie
Attaque arrière sur étranglement
Attaque latéral sur saisie

Atelier techniques défensive d'approche :

Sur garde au sol, tentative d'approche.
Tentative d'encercllement (défense par atémi membre supérieur et inférieur)

Atelier randorie : Voir la référence explicative dans ce manuel (défense par Atémi).

Style Kihon Ippon Kumité (une attaques au choix du jury) D/G
Dans l'ordre : Oi Zuki Jodan, Oi Zuki Chudan, - Mae Geri Chudan, - tetsui jodan haut vers bas, tetsui jodan latéral.

A 2 pied/poing (sans sautillerment), 1 minute 15 (avec protection)
A 2 self défense (sans sautillerment), 1 minute 15 (avec protection)

Ou

Randori à 3 mixte pied/poing/self défense

Réalisé sans sautillerment sans durée limite, mais un minimum de 6 attaques de chaque TORI (avec protection).

Programme passage de grade

Ceinture Noire

Atelier Kata :

Un kata au choix + un kata tiré au sort parmi les 3 premiers
Bunkai du kata ou exécution d'un deuxième kata parmi :
ATEMI NO KATA ou kata GOSHIN

Atelier Kihon : Au choix par le jury, avec ou sans déplacement sur 3 ou 5 pas A/R

Contrôle de base D/G des positions/atémis et blocages avec déplacement sur 5 pas élément aléatoire pris dans le référentiel, avec contrôle des niveaux haut, milieu, bas.

POSITIONS

ATEMI

BLOCAGE

ESQUIVE LATERAL

ENCHAINEMENT

Atelier technique de bases : (Atémi, Clé et Projection)

Saisie de face :

Saisie arrière :

Contrôle de 3 techniques (maximum) de bases aléatoires précision du jury (face et arrière)

Atelier technique de défense : trois ou quatre attaques différentes défense par atémis, clé ou projection (les défenses et le nombre de techniques à l'appréciation du jury).

Attaque de face sur atémi

Attaque face sur saisie

Attaque face sur étranglement

Attaque arrière sur saisie

Attaque arrière sur étranglement

Attaque latéral sur saisie

Atelier technique de défense sur armes : 2 techniques pris dans le référentiel armes, sur attaque matraque et couteau.

Atelier techniques défensive d'approche :

Sur garde au sol, tentative d'approche.

Tentative d'encercllement (défense par atémi membre supérieur et inférieur)

Atelier randorie : Voir la référence explicative dans ce manuel (défense par Atémi).

Style Kihon Ippon Kumité (deux attaques au choix du jury) D/G

Dans l'ordre : Oi Zuki Jodan, Oi Zuki Chudan, - Mae Geri Chudan, - tetsui jodan haut vers bas, tetsui jodan latéral.

A 2 pied/poing (sans sautillerment), 1 minute 15 (avec protection)

A 2 self défense (sans sautillerment), 1 minute 15 (avec protection)

ou

Randori à 3 mixte pied/poing/self défense

Réalisé sans sautillerment sans durée limite, mais un minimum de 6 attaques de chaque TORI (avec protection).

Ou randori à deux, attaque du même tori durant 1 minute 30, temps donné 15 seconde avant la fin.

Programme passage de grade

Ceinture Noire



Atelier Kata :

les 3 premiers kata
Bunkai du kata ou exécution d'un deuxième kata parmi :
ATEMI NO KATA ou kata GOSHIN

Atelier Kihon : Au choix par le jury, avec ou sans déplacement sur 3 ou 5 pas A/R

Contrôle de base D/G des positions/atémis et blocages avec déplacement sur 5 pas élément aléatoire pris dans le référentiel, avec contrôle des niveaux haut, milieu, bas.

POSITIONS
ATEMI
BLOCAGE
ESQUIVE LATERAL
ENCHAINEMENT

Atelier technique de bases : (Atémi, Clé et Projection)

Saisie de face :
Saisie arrière :
Contrôle de 3 techniques (maximum) de bases aléatoires précision du jury (face et arrière)

Atelier technique de défense : trois ou quatre attaques différentes défense par atémis, clé ou projection (les défenses et le nombre de techniques à l'appréciation du jury).

Attaque de face sur atémi
Attaque face sur saisie
Attaque face sur étranglement
Attaque arrière sur saisie
Attaque arrière sur étranglement
Attaque latéral sur saisie

Atelier technique de défense sur armes : 2 techniques pris dans le référentiel armes, sur attaque matraque et couteau.

Atelier techniques défensive d'approche :

Sur garde au sol, tentative d'approche.
Tentative d'encerclément (défense par atémi membre supérieur et inférieur)

Atelier randorie : Voir la référence explicative dans ce manuel (défense par Atémi).

Style Kihon Ippon Kumité (trois attaques au choix du jury) D/G

Dans l'ordre : Oi Zuki Jodan, Oi Zuki Chudan, - Mae Geri Chudan, - tetsui jodan haut vers bas, tetsui jodan latéral.

A 2 pied/poing (sans sautillerment), 1 minute 30 (avec protection)

A 2 self défense (sans sautillerment), 1 minute 30 (avec protection)

ou

Randori à 3 mixte pied/poing/self défense

Réalisé sans sautillerment sans durée limite, mais un minimum de 6 attaques de chaque TORI (avec protection).

Ou randori à deux, attaque du même tori durant 1 minute 30, temps donné 30 seconde avant la fin.

Programme passage de grade

Ceinture Noire



Atelier Kata :

5^{ème} kata

Bunkai au sort parmi les 3 premiers

kata GOSHIN

Atelier Kihon :

Contrôle de base D/G des positions/atémis et blocages avec déplacement sur 5 pas élément aléatoire pris dans le référentiel, avec contrôle des niveaux haut, milieu, bas.

POSITIONS

ATEMI

BLOCAGE

ESQUIVE LATERAL

ENCHAINEMENT (5 pas, 5éléments)

Atelier technique de défense : catégorie au choix du jury attaque pris dans le référentiel (défense libre)

Attaque de face sur atémi

Attaque face sur saisie

Attaque face sur étranglement

Attaque arrière sur saisie

Attaque arrière sur étranglement

Attaque latéral sur saisie

Atelier technique de défense sur armes : 2 techniques pris dans le référentiel armes, sur attaque matraque et couteau.

Atelier techniques défensive d'approche :

Tentative d'encerclément (défense par atémi membre supérieur et inférieur)

Atelier randorie :

A 2 pied/poing (sans sautillerment), 1 minute 30 (avec protection)

A 2 self défense (sans sautillerment),1 minute 30 (avec protection)

ou

Randori à 3 mixte pied/poing/self défense

Réalisé sans sautillerment sans durée limite, mais un minimum de 6 attaques de chaque TORI (avec protection).

Ou randori à deux, attaque du même tori durant 1 minute 30, temps donné 45 seconde avant la fin.

Programme passage de grade

Ceinture Noire



Atelier Kata :

Un kata au choix parmi les 3 premiers suivie de son bunkai
Question du jury et explication technique

Atelier Kihon :

Contrôle de base D/G des positions/atémis et blocages avec déplacement sur 5 pas élément aléatoire pris dans le référentiel, avec contrôle des niveaux haut, milieu, bas.

POSITIONS

ATEMI

BLOCAGE

ESQUIVE LATERAL

ENCHAINEMENT (5 pas, 5éléments)

Atelier technique de défense :

 catégorie au choix du jury attaque pris dans le référentiel (défense libre)

Attaque de face sur atémi

Attaque face sur saisie

Attaque face sur étranglement

Attaque arrière sur saisie

Attaque arrière sur étranglement

Attaque latéral sur saisie

Atelier technique de défense sur armes :

 2 techniques pris dans le référentiel armes, sur attaque matraque et couteau.

Atelier techniques défensive d'approche :

Tentative d'encercllement (défense par atémi membre supérieur et inférieur)

Atelier randorie :

A 2 pied/poing (sans sautillerment), 1 minute 30 (avec protection)

A 2 self défense (sans sautillerment),1 minute 30 (avec protection)

ou

Randori à deux, attaque du même tori durant 1 minute 30, temps donné 45 seconde avant la fin.

Atelier culture et tradition :

 Entretien oral en rapport avec différentes technique utilisées lors du passage.

Programme passage de grade

Ceinture Noire 6^{ème} dan



Atelier Kihon :

Démonstrations et explications technique au choix du candidat. Parmi les atémis de membres supérieur et inférieur, des positions, d'un bunkai.

Atelier technique de défense sur armes : explication techniques d'une défense avec armes (matraque et couteau).

Mémoire personnel en format informatique reprenant l'ensemble du vécu martial du candidat
Ce mémo devra être rendu un mois avant le passage de grade.

Attention : plusieurs questions vous seront posées par le jury lors du passage de grade.

Programme passage de grade

Ceinture Noire 7^{ème} dan



Passage en fédération

Entretien avec le jury sur le vécu martial, les possible postes de dirigeant, les possible fonction d'arbitre et/ou sa participation a des compétition du candidat.

Cette entretien sera en fonction de la demande auprès de la fédération, un passage par an civil ou sportif

Entretien et questionnement avec le jury en place