

Quelques commentaires et impressions sur l'examen de passage du 3e dan :



Nous étions une dizaine à passer cet examen. Cela a commencé par l'épreuve de Kihon, 2 par 2, avec 3 juges par tapis.

Kihon sur 3 techniques maximum, sur 3 pas, avec un aller-retour, ou en reculant. Kihon sur place, Kihon multidirectionnel, et Kihon sur cible.

Pour plus de détail sur l'épreuve des kihons du 1er au 3e dan, une vidéo de la fédération est disponible sur YouTube à l'adresse suivante :

<https://youtu.be/ghSQNr7BWAc>

A noter qu'il faut apporter ses propres cibles pour l'épreuve de Kihon au vu du contexte sanitaire.

Ensuite épreuve kata, présentation de 2 katas au choix, et présentation du bunkai sur l'un des katas sur 3 séquences minimum.

Il faut bien présenter la séquence du bunkai devant le jury avant de faire la démonstration avec le partenaire. Concernant le UKE, je conseille de ne pas trop le solliciter et lui demander un maximum de 2 techniques d'attaque afin d'éviter qu'il soit perdu au moment de la démonstration de votre bunkai.

Bien montrer la technique au ralenti, puis passer à la vitesse réelle avec du kimé et un bon kiai, puis se mettre en retrait en garde.

Pour l'épreuve du kihon ippon kumite (attaque sur 1 pas), il faut connaître le programme sur le bout des doigts, et tout doit pouvoir s'enchaîner sans aucune hésitation pendant la préparation. Pour ceux qui passent le 2e dan et surtout 3e dan, le jury veut voir quelques techniques en "Tai no Sen" voire "Sen no Sen".

Pour le Jiyu ippon kumite, on est à 3 mètres de distance l'un de l'autre et le UKE ne doit pas reculer avant l'attaque de TORI. Il peut néanmoins faire des déplacements latéraux.

Pour le jyu kumite (assaut libre), privilégiez le combat souple. Le jury veut surtout voir ce que vous savez faire. Il faut montrer votre karaté. Le but ici n'est pas de marquer des points ou de dominer l'adversaire.

Ce fut un examen intense, qui a demandé beaucoup de concentration surtout pour les kihons, mais tout s'est bien passé grâce à l'enseignement de qualité d'Emmanuel Montero et à tous les pratiquants du club qui m'ont bien aidé lors de la préparation. Je leur suis très reconnaissant et souhaite les remercier très chaleureusement. Oss !

Akihide Sakaguchi

Section Karaté Self Nihon Tai Jitsu de l'U.S.S.A.