Date : …. / …. / ……..

Feuille d'examen du SHODAN (1er Dan)

Examinateur(s) : ……

Cachet du club :

Edition mars 2008

N° de Kenshi Date du Diplôme	PRENOM NOM	Date de naissance	AGE	BASES (100)					TECHNIQUES ALEATOIRES (100)											KUMI EMBU (100)				A	APPLICATION / RANDORI (100)				B	PHILOSOPHIE	TOTAL GENERAL (A+B)
									Goho (50)					Juho (50)											Goho (50)		Juho (50)				
				1 Tai gamae, Umpo ho	2 Tai sabaki, Ukemi	3 Tanen kihon hokei (seul)	4 Sotai kihon hokei (à deux)	**Sous-Total**												**Sous-Total**	Précision	Habileté	Style	**Sous-Total**	**Total**	Attaque / Défense Esprit / Style	Note moyenne sur deux exécutions	Shuho, Atemi, Katame, Esprit, Nuki waza, Gyaku waza	Note moyenne sur deux exécutions	**Total**		
								(50)												(50)				(50)	(210)	Norm. 40		Norm. 40		(70)		(280)
				20	20	40	20	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	50	25	25	100	300	50		50		100		400

- Pas de note inférieure à la moyenne dans chaque sujet :
  - Bases ……. 50
  - Aléatoires ….. 50 minimum
  - Kumi Embu … 50
  - Randori …….. 70
- Minimum pour être reçu : A = 210 , B = 70

Bases :

1 Tai gamae : chudan/ichiji/gedan/hasso/taiki/midare gamae
Umpo ho : mae/ushiro chidori ashi, kani/juji/kumo ashi

2 Tai sabaki : Jun/hiraki sagari, han/gyaku tenshin, han/zen tenkan
Ukemi : daisharin, mae/ushiro ukemi, oten yori oki agari

3 Tan'en kihon hokei : Tenchiken dai ikkei à dai rokkei, byakurenken dai ikkei

4 Sotai kihon hokei : Tenchiken dai ikkei / Tenchiken dai nikei

Kumi Embu :

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement

1. harai uke geri renhanko
2. kote maki gaeshi
3. tsubame gaeshi renhanko
4. maki gote (moro té)
5. mawashi geri sambo uke nami gaeshi renhanko
6. okuri gote (ryo té)
7. furi ten ni renhanko
8. ude maki
9. keri ten san renhanko
10. oshi goté (ryo té)

1. Goho : l'attaque et la défense doivent être effectuées une ou deux fois pendant 1,5 minutes en alternance
2. Juho : l'attaque et la défense doivent être effectuées une ou deux fois pendant 1 minute en alternance. Attaques par saisies des poignets, manches revers ou col. Le défenseur utilise les techniques nuki ou gyaku waza.

Gakka (Philosophie)

Rapport écrit -sujet n°8 + Vos motivations au début et votre état d'esprit présent

1. Le SHÖRINJI KEMPÖ en tant que "GYÖ", discipline qui développe les individus.
2. Les 6 caractères distinctifs du SHÖRINJI KEMPÖ:
   - KEN ZEN ICHINYO
   - RIKI AI FU NI
   - SHU SHU KÖ JÜ
   - FUSATSU KATSUJIN
   - GÖ JÜ ITTAI
   - kumite SHUTAI
3. SHUGYÖ no kokoro e: Attitudes-clés pour l'entraînement.
4. atemi no GO YÖSO: : Les 5 éléments des atemi (Endroit [KYUSHO]- Distance- Angle- Vitesse- Opportunité [KYO et JITSU]).
5. Les divers systèmes d'entraînement
6. KISEI et KIAI.
7. maai to KIKAI: Distances (3) et opportunités (5).
8. HONTÖ no tsuyosa? Quelle est la vraie force?

Date : …. / …. / ……..

Feuille d'examen du NIDAN (2ème Dan)

Examinateur(s) : ……

Cachet du club :

Edition mars 2008

N° de Kenshi PRENOM NOM Date du Diplôme	Date de naissance	AGE	BASES (100)					TECHNIQUES ALEATOIRES (100)											KUMI EMBU (100)				A	APPLICATION / RANDORI (100)				B	PHILOSOPHIE	TOTAL GENERAL (A+B)
								Goho (50)					Juho (50)											Goho (50)		Juho (50)				
			1 Tai gamae, Umpo ho	2 Tai sabaki, Ukemi	3 Tanen kihon hokei (seul)	4 Sotai kihon hokei (à deux)	**Sous-Total**											**Sous-Total**	Précision	Habileté	Style	**Sous-Total**	**Total**	Attaque / Défense Esprit / Style	Note moyenne sur deux exécutions	Shuho, Atemi, Katame, Esprit, Nuki waza, Gyaku waza	Note moyenne sur deux exécutions	**Total**		**TOTAL GENERAL (A+B)**
							(50)											(50)				(50)	(210)	Norm. 40		Norm. 40		(70)		(280)
			20	20	40	20	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	50	25	25	100	300	50		50		100		400

- Pas de note inférieure à la moyenne dans chaque sujet :
  - Bases ……. 50
  - Aléatoires ……. 50 minimum
  - Kumi Embu … 50
  - Randori …….. 70
- Minimum pour être reçu : A = 210 , B = 70

Bases :

1 Tai gamae : chudan/ichiji/gedan/hasso/taiki/midare gamae
Umpo ho : mae/ushiro chidori ashi, kani/juji/kumo ashi
2 Tai sabaki : Jun/hiraki sagari, han/gyaku tenshin, han/zen tenkan
Ukemi : daisharin, mae/ushiro ukemi, oten yori oki agari
3 Tan'en kihon hokei : Tenchiken dai ikkei à dai rokkei, ko manji ken
4 Sotai kihon hokei : Ryu o ken dai ikkei / Tenchiken dai nikei

Kumi Embu :

- Les examinateurs ne doivent pas interrompre l'exécution
- Toutes les techniques doivent être effectuées alternativement

1. tsuki ten ichi renhanko
2. tai ten ichi renhanko
3. idori gyaku gote ou gyakute nage
4. uwa uke nage ou uwa uke gyakute nage
5. kinteki geri hiza uke namigaeshi
6. jun geri chi ichi renhanko
7. maki otoshi ou soto maki otoshi
8. okuri hiji zeme
9. shita uke geri kote nage
10. keri ten ichi sukui nage

1. Goho : l'attaque et la défense doivent être effectuées une ou deux fois pendant 1,5 minutes en alternance
2. Juho : l'attaque et la défense doivent être effectuées une ou deux fois pendant 1 minute en alternance. Attaques par saisies des poignets, manches revers ou col. Le défenseur utilise les techniques nuki ou gyaku waza.

Gakka (Philosophie)

Rapport écrit -sujet n°9 (GYÖ) + SHÖCHÜ to KATSUDÖ symboles et activités du S.K

1. Les 6 caractères distinctifs du SHÖRINJI KEMPÖ:
   - KEN ZEN ICHINYO
   - RIKI AI FU NI
   - SHU SHU KÖ JÜ
   - FUSATSU KATSUJIN
   - GÖ JÜ ITTAI: GÖHÖ et JÜHÖ
   - kumite SHUTAI
2. Motivations et buts ayant conduit à la création du SHÖRINJI KEMPÖ.
3. KEN no SAN KUN: Les 3 enseignements du KEN (SHU- HA- RI).
4. KEN no SAN YÖ: Les 3 principes essentiels du KEN (GI - JUTSU - RYAKU)
5. KAKUSHU no RIHÖ: Principes-clés (lois physiques fondamentales):
   - KEIMYAKU no RI
   - kagite no RI
   - teko no RI
   - kuruma no RI
   - hazumi no RI
   - Psychologie et influx nerveux.
6. Pratique de la discipline "CHINKON".
7. GIHÖ TAIKEI: classification des techniques . 3 aspects (SANTEI), 3 systèmes (SAMBÖ), 25 catégories (NIJÜGO KEI).
8. Unité de la force mentale (SHIN RYOKU), de l' esprit combatif (KI RYOKU) et de la force physique (TAI RYOKU)
   - SHIN SHIN ICHI NYO: Corps, esprit et mental indissociables.
   - HAPPO MOKU: Le regard global (dans huit directions).
   - KAN: L 'intuition.
   - HEIJO SHIN: Conserver son calme.
   - ZANSHIN: La vigilance.
9. Le SHÖRINJI KEMPÖ en tant que "GYÖ", discipline qui développe les individus.

Date : .... / .... / ……..

Feuille d'examen du SANDAN (3ème Dan)

Examinateur(s) : ……

Cachet du club :

Edition mars 2008

N° de Kenshi Date du Diplôme	PRENOM NOM	Date de naissance	AGE	BASES (100)					TECHNIQUES ALEATOIRES (100)											KUMI EMBU (100)				A	APPLICATION / RANDORI (100)				B	PHILOSOPHIE	TOTAL GENERAL (A+B)
									Goho (50)					Juho (50)											Goho (50)		Juho (50)				
				1 Tai gamae, Umpo ho	2 Tai sabaki, Ukemi	3 Tanen kihon hokei (seul)	4 Sotai kihon hokei (à deux)	**Sous-Total**											**Sous-Total**	Précision	Habileté	Style	**Sous-Total**	**Total**	Attaque / Défense Esprit / Style	Note moyenne sur deux exécutions	Shuho, Atemi, Katame, Esprit, Nuki waza, Gyaku waza	Note moyenne sur deux exécutions	**Total**		**TOTAL GENERAL (A+B)**
				(50)															(50)				(50)	(210)	Norm. 40		Norm. 40		(70)		(280)
				20	20	40	20	100	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	50	25	25	100	300	50		50		100		400

- Pas de note inférieure à la moyenne dans chaque sujet :
  - Bases ……. 50
  - Aléatoires ..... 50 minimum
  - Kumi Embu … 50
  - Randori …….. 70
- Minimum pour être reçu : A = 210 , B = 70

Bases :

1 Tai gamae : chudan/ichiji/gedan/hasso/taiki/midare gamae
Umpo ho : mae/ushiro chidori ashi, kani/juji/kumo ashi

2 Tai sabaki : Jun/hiraki sagari, han/gyaku tenshin, han/zen tenkan
Ukemi : daisharin, mae/ushiro ukemi, oten yori oki agari

3 Tan'en kihon hokei : Tenchiken dai ikkei à dai rokkei migi mae (à droite), gyaku gote tan'en kihon hokei (Ryu no kata)

4 Sotai kihon hokei : Ryu o ken dai ikkei hidari mae (à gauche) / Tenchiken dai nikei (shusha hidare mae) (attaquant garde à droite)

Kumi Embu :

Lorsque deux techniques sont prévues, le candidat est libre de choisir celle la mieux adaptée à la position de son partenaire.

1. gedan gaeshi renhanko
2. chudan gaeshi renhanko
3. konoha okuri
4. ryo nage ou soto maki tembin
5. mikazuki gaeshi ou suigetsu gaeshi
6. sokuto geri hiki ashi nami gaeshi
7. sode maki ou sode maki gaeshi
8. okuri tsuki taoshi ou koshi kujiki
9. hangetsu gaeshi sukui kubi nage
10. kiri kaeshi gote ou kiri kaeshi nage

1. Goho : l'attaque et la défense doivent être effectuées une ou deux fois pendant 1,5 minutes en alternance
2. Juho : l'attaque et la défense doivent être effectuées une ou deux fois pendant 1 minute en alternance. Attaques par saisies des poignets, manches revers ou col. Le défenseur utilise les techniques nuki ou gyaku waza.

Gakka (Philosophie)

Rapport écrit - sujets n° 1 et 9

1. ENKAKU to SÖRITSU : Histoire de la création du SHÖRINJI KEMPÖ.
2. SEN : l' initiative
3. maai to KIKAI: Distances (3) et opportunités (5).
4. SHÖCHÖ to KATSUDÖ : Symboles et actions du SHÖRINJI KEMPÖ.
5. KYÜSHO no MEISHO to ICHI : Noms et situations des points sensibles. Tête (TÖBU) – Face (GANBU) – Cou (KEIBU).
6. JOSHI no KYÜSHO: Points sensibles des membres supérieurs.
7. KASHI no KYÜSHO.: Points sensibles des membres inférieurs.
8. KYÖBU – FUKUBU no KYÜSHO: Points sensibles de la poitrine et de l'abdomen.
9. Les 6 caractères distinctifs du SHÖRINJI KEMPÖ :
   - KEN ZEN ICHI NYO
   - RIKI AI FU NI
   - SHU SHU KÖ JÜ
   - FUSATSU KATSUJIN
   - GÖ JÜ ITTAI
   - Kumite SHUTAI