Date : .... / .... / ……..

Feuille d'examen du 5ème Kyu

Examinateur(s) : ……

Shibu (Club) ……..

N° LICENCE JAPONAISE	NOMS NOM Prénom	DATE TEST PRECEDENT DIPLÔME	AGE DATE DE NAISSANCE	DOSSIER PHOTO - OK - NON VERSEMENT	BASES (50)						TECHNIQUES ALEATOIRES (80)									TECHNIQUES D'APPLICATION (50)					PHILOSOPHIE	SCORE TOTAL
											Goho (20)		Juho (60)							Goho (30)		Juho (20)				
					1 Attaque	2 Défense	3 Umpo ho	4 Ukemi	Tenchi ken dai ikkei	**Sous-Total**	Ryusui geri	Uwa uke zuki	Kote nuki	Yori nuki	Oshi nuki	Ryoté tsuki nuki	Gyaku gote (ura gatame)	Ude juji	**Sous-Total**	Attaque / Défense Esprit / Style	Note moyenne sur deux exécutions	Shuho, Atemi, Katame, Esprit, Nuki waza, Gyaku waza	Note moyenne sur deux exécutions	**Sous-Total**		
										(25)									(40)	Norm. 26		Norm. 17		(25)		(126)
					10	10	10	10	10	50	10	10	10	10	10	10	10	10	80	30		20		50		180

- Pas de note inférieure à la moyenne dans chaque sujet :
  - Bases ……. 25
  - Aléatoires ….. 40 minimum
  - Randori …….. 25
- 70% minimum pour être reçu soit 126 points pour le 5ème Kyu
- 30 présences - 3 mois minimum depuis l'inscription ou le 6ème Kyu (Enfants)

- Plusieurs couples à la fois
1 • Kihon zuki - kihon geri
  - Gyaku zuki zenshin
  - Gyaku geri zenshin
2 • Uwa / Uchi / Shita uke
3 • Mae / Ushiro chidori ashi
4 • Mae ukemi

- Un seul couple à la fois
- Symb. :
  - / pour enlever 1 point
  - // pour enlever 2 points
  - X pour enlever 3 points

- Un seul couple à la fois
- Obligatoire de 13 à 39 ans
- Facultatif pour 40 ans et plus
- Deux randoris de 2 mn (Goho) et 1 mn pour le (Juho) séparés par un temps de repos de 2 mn
- Symb. :
  - O pour ajouter 1 point
  - / pour enlever 1 point
  - // pour enlever 2 points
  - X pour enlever 3 points

Gakka (Philosophie)

- Les règles de conduite du Kenshi (Etiquette-Attitude) :
  - Gassho rei : Salut
  - Kyakka shoko : Chaussures
  - Samu : Entretien, nettoyage
  - Fukuso : Tenue vestimentaire
  - Aisatsu : Courtoisie, politesse

- Pourquoi pratiquez-vous le Shorinji Kempo ?
- Qu'est-ce que le Shorinji Kempo?

Date : …. / …. / ……..

Feuille d'examen du 4ème Kyu

Examinateur(s) : ……

Shibu (Club) ……..

N° LICENCE JAPONAISE	NOMS NOM Prénom	DATE TEST PRECEDENT DIPLÔME	AGE DATE DE NAISSANCE	DOSSIER VERSEMENT	BASES (50)						TECHNIQUES ALEATOIRES (80)									TECHNIQUES D'APPLICATION (50)					PHILOSOPHIE	SCORE TOTAL
					1	2	3	4	5		Goho (20)		Juho (60)							Goho (30)		Juho (20)				
					Attaque	Défense	Umpo ho	Ukemi	Tenchi ken 1 sotai / Giwaken 1 & 2	**Sous-Total**	Uchi uke geri	Shita uke geri	Kote nuki (san ren ko)	Yori nuki (san ren ko)	Oshi nuki (san ren ko)	Maki nuki (san ren ko)	Kata muna otoshi	Gyaku gote (mae yubi gatame)	**Sous-Total**	Attaque / Défense Esprit / Style	Note moyenne sur deux exécutions	Shuho, Atemi, Katame, Esprit, Nuki waza, Gyaku waza	Note moyenne sur deux exécutions	**Sous-Total**		
										(25)									(40)	Norm. 26		Norm. 17		(25)		(126)
					10	10	10	10	10	50	10	10	10	10	10	10	10	10	80	30		20		50		180

- Pas de note inférieure à la moyenne dans chaque sujet :
  - Bases ……. 25
  - Aléatoires ….. 40 minimum
  - Randori …….. 25
- 70% minimum pour être reçu soit 126 points pour le 4ème Kyu
- 30 présences - 3 mois minimum depuis le 5ème Kyu

- Plusieurs couples à la fois
1 • Kihon zuki - kihon geri - Mawashi geri
  - Gyaku zuki - Jun zuki zenshin
  - Gyaku geri - Jun geri zenshin
2 • Uwa / Uchi / Shita uke
3 • Sashi komi ashi - Sashi kae ashi
4 • Mae / Ushiro ukemi
5 • Giwaken 1 et 2 - Tenchiken 1 sotai (à deux)

- Un seul couple à la fois
- Symb. :
  - / pour enlever 1 point
  - // pour enlever 2 points
  - X pour enlever 3 points

- Un seul couple à la fois
- Obligatoire de 13 à 39 ans
- Facultatif pour 40 ans et plus
- Deux randoris de 2 mn (Goho) et 1 mn pour le (Juho) séparés par un temps de repos de 2 mn
- Symb. :
  - O pour ajouter 1 point
  - / pour enlever 1 point
  - // pour enlever 2 points
  - X pour enlever 3 points

Gakka (Philosophie)	• Quelle est la véritable force ? • Quel genre de société les Kenshis veulent-ils créer • Dans quel but pratiquer ? Jita Kyoraku

Date : …. / …. / ……..

Feuille d'examen du 3ème Kyu

Examinateur(s) : ……

Shibu (Club) ……..

N° LICENCE JAPONAISE	NOMS NOM Prénom	DATE TEST PRECEDENT DIPLÔME	AGE DATE DE NAISSANCE	DOSSIER VERSEMENT	BASES (50)						TECHNIQUES ALEATOIRES (100)											A	TECHNIQUES D'APPLICATION (100)				B	PHILOSOPHIE
					1	2	3	4	5		Goho (50)					Juho (50)							Goho (50)		Juho (50)			
					Attaque	Défense	Umpo ho	Ukemi	Tenshi ken dai ikkei (hidari, migi)	**Sous-Total** (25)	Uchi uke zuki	Shita uke geri	Uwa uke zuki	Ryusui geri	Uwa uke geri	Ude juji	Kote nuki	Gyaku gote (mae yubi gatame)	Katate yori nuki	Ryoté yori nuki	**Sous-Total** (50)	**Sous-Total** (105)	Attaque / Défense Esprit / Style Norm. 40	Note moyenne sur deux exécutions	Shuho, Atemi, Katame, Esprit, Nuki waza, Gyaku waza Norm. 40	Note moyenne sur deux exécutions	**Sous-Total** (70)	
					10	10	10	10	10	50	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	150	50		50		100	

- Pas de note inférieure à la moyenne dans chaque sujet :
  - Bases ……. 25
  - Aléatoires ….. 50 minimum
  - Randori …….. 70
- Minimum pour être reçu : A = 105 , B = 70
- 30 présences - 3 mois minimum depuis le 4ème Kyu

1 Furiko zuki - Keri age - Jun/Gyaku zuki zenshin - Jo chu ni ren zuki - Sashikomi / sashikae keri age
2 Uwa / uchi / shita uke
3 Mae / ushiro chidori ashi - Kani ashi - Juji ashi - Kumo ashi
4 Daisharin - Mae / ushiro ukemi - oten yori oki agari
5 Tenchi ken dai ikkei (hidari - migi)

- Goho : l'attaque doit être un zuki direct au niveau jodan ou chudan
- Juho : L'attaquant doit saisir le poignet intérieur ou extérieur du partenaire en "jun dori". Le défenseur doit effectuer un nuki waza ou un gyaku waza

Gakka (Philosophie)

- Motivations et buts de SO DOSHIN lors de la création du SHORINJI KEMPO.
- Attitudes-clés pour l' entraînement. (Motivation- Progression- KIHON- Principes- Répétition- Entraînement équilibré- Entraînement raisonnable- Continuité).
- atemi no GO YOSO: Les 5 éléments des atemi (Endroit [KYUSHO]- Distance- Angle- Vitesse- Opportunité [KYO et JITSU]).
- KEN no SAN YO: Les 3 principes essentiels du KEN (GI [technique]- JUTSU [habileté]- RYAKU [stratégie]).

Date : .... / .... / ……..

Feuille d'examen du 2ème Kyu

Examinateur(s) : ……

Shibu (Club) ……..

N° LICENCE JAPONAISE	NOMS NOM Prénom	DATE TEST PRECEDENT DIPLÔME	AGE DATE DE NAISSANCE	DOSSIER VERSEMENT	BASES (50)						TECHNIQUES ALEATOIRES (100)											KUMI EMBU (100)				A	TECHNIQUES D'APPLICATION (100)				B	PHILOSOPHIE
					1 Attaque	2 Défense	3 Umpo ho	4 Ukemi	5 Forme seul	**Sous-Total**	Goho (50)					Juho (50)					**Sous-Total**	Précision	Technique	Aspect	**Sous-Total**	**Sous-Total**	Goho (50)		Juho (50)		**Sous-Total**	
										(25)											(50)				(50)	(175)	Attaque / Défense Esprit / Style Norm. 40	Note moyenne sur deux exécutions	Shuho, Atemi, Katame, Esprit, Nuki waza, Gyaku waza Norm. 40	Note moyenne sur deux exécutions	(70)	
					10	10	10	10	10	50	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	100	50	25	25	100	250	50		50		100	

- Pas de note inférieure à la moyenne dans chaque sujet :
  - Bases ……. 25
  - Aléatoires ….. 50 minimum
  - Kumi Embu … 50
  - Randori …….. 70
- Minimum pour être reçu : A = 175 , B = 70
- 30 présences - 3 mois minimum depuis le 3ème Kyu

Bases :

1 Jun/gyaku zuki - jo chu ni ren zuki
Jo chu keri san ren ko, sashikomi mawashi geri, sashikae sokuto geri
2 Dan uke (uwa/uchi, utshi age/utshi otoshi), ren/harai/juji uke
3 Mae/ushiro chidori ashi, kani/juji/kumo ashi
4 Daisharin, mae/ushiro ukemi, oten yori oki agari
5 Tenchi ken dai ikkei, dai ni kei, Giwa ken dai ikkei

Kumi Embu :

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

1. Tsubame gaeshi
2. Uchi uke geri
3. Juji nuki (kata té)
4. Juji goté (kata té)
5. Han tenshin geri (Sango ken)
6. Juji uke geri
7. kiri kaeshi nuki (kata té)
8. Kiri goté (kata té)
9. Shita uke jun geri
10. Tsuki ten ichi

- Goho : l'attaquant doit utiliser tsuki et/ou keri seul et/ou enchaînés. Le défenseur doit utiliser les techniques de défense et riposter librement.
- Juho : L'attaquant doit attraper les poignets du partenaire en katate, ryote ou morote. Le défenseur doit effectuer un nuki waza ou un gyaku waza

Gakka (Philosophie)

- Le SHORINJI KEMPO est une discipline (GYO).
- Comment apprendre la technique et la philosophie (Programme commun à tous- Mêmes motivations- Technique et philosophie selon la progression- Etudier le TOKUHON personnellement- Comprendre les buts réels des examens).
- maai to KIKAI: Distances (3) et opportunités (5).
- 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.

Date : …. / …. / ……..

Feuille d'examen du 1er Kyu

Examinateur(s) : ……

Shibu (Club) ……..

N° LICENCE JAPONAISE	NOMS NOM Prénom	DATE TEST PRECEDENT DIPLÔME	AGE DATE DE NAISSANCE	DOSSIER VERSEMENT	BASES (50)					TECHNIQUES ALEATOIRES (100)											KUMI EMBU (100)				A	TECHNIQUES D'APPLICATION (100)				B	PHILOSOPHIE
					1 Tai gamae, Umpo ho	2 Tai sabaki, Ukemi	3 Formes seul	4 Formes à deux	**Sous-Total**	Goho (50)						Juho (50)					**Sous-Total**	Précision	Technique	Aspect	**Sous-Total**	**Sous-Total**	Goho (50)		Juho (50)		**Sous-Total**	
																										Attaque / Défense Esprit / Style Norm. 40	Note moyenne sur deux exécutions	Shuho, Atemi, Katame, Esprit, Nuki waza, Gyaku waza Norm. 40	Note moyenne sur deux exécutions		
					10	10	10	20	(25) 50	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	(50) 100	50	25	25	(50) 100	(175) 250	50		50		(70) 100	

- Pas de note inférieure à la moyenne dans chaque sujet :
  - Bases ……. 25
  - Aléatoires ….. 50 minimum
  - Kumi Embu … 50
  - Randori …….. 70
- Minimum pour être reçu : A = 175 , B = 70
- 30 présences - 3 mois minimum depuis le 2ème Kyu

Bases :

1 Chudan/ichiji/hasso/taiki gamae, mae/ushiro chidori ashi, kani/juji/kumo ashi

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

3 Tenchiken dai ikkei à dai yon kei, ryu o ken dai ikkei

4 Tenchiken dai ikkei sotai, giwaken dai ikkei sotai

Kumi Embu :

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

1. Uchi uke zuki renhanko
2. Soto uke zuki renhanko
3. Sode nuki
4. (Uwa) sode dori
5. Kusshin zuki renhanko
6. Soto oshi uke zuki renhanko
7. Kata muna otoshi
8. Eri juji
9. Ude maki
10. Chidori gaeshi renhanko

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)

1. SHORINJI KEMPO no muttsu no TOKUCHO: Les 6 caractères distinctifs du SHORINJI KEMPO.
   - KEN ZEN ICHINYO: Physique et mental indissociables.
   - RIKI AI FU NI: Force et amour ne doivent pas être séparés.
   - SHU SHU KO JU: Défense d'abord, riposte ensuite.
   - FUSATSU KATSUJIN: Vaincre sans blesser.
   - GO JU ITTAI: GOHO et JUHO ensemble.
   - kumite SHUTAI: Pratique avec partenaires.
2. KEN no SAN KUN: Les 3 enseignements (étapes) du KEN (SHU- HA- RI).
3. KAKUSHU no RIHO: Principes-clés (lois physiques fondamentales).
   - KEIMYAKU no RI (Connaître les méridiens et les KYUSHO).
   - kagite no RI (Principes de défenses SHUHO).
   - teko no RI (Principe du levier).
   - kuruma no RI (Principe de la roue).
   - hazumi no RI (Principe du moment, du rebond).
   - Psychologie et influx nerveux.
4. SEN: L'initiative (SEN- GO no SEN- SEN no SEN- KI no SEN).