



ESPOIR SPORTIF DU BEFFROI KENDO

Passage de grades (kyu)

Version du 9 mai 2018

CRITÈRES D'ÉVALUATION

- Culture générale du kendo :
 - Connaissance des techniques et du vocabulaire de base
 - Mémorisation des katas et du kihon
- Qualité de la posture *avant, pendant* et *après* les frappes :
 - Placement des pieds : les deux pieds parallèles, jambe arrière tendue, genou droit plié
 - Dos droit, épaules basses, cage thoracique ouverte (torse bombé)
 - Nuque tendue, menton rentré
 - Qualité du *kamae* : hauteur de la pointe
- Technique :
 - Tenue du *shinai* : souplesse des mains
 - Hauteur des mains pendant et après la frappe
 - Précision de l'impact (*datotsubu – datotsubu-i*)
- Attitude et engagement :
 - Exécution du *ki-ken-tai no ichi* (qualité du *fumikomi* et du déplacement)
 - Fort *zanshin* (vigilance active après la frappe)
 - Énergie : qualité/vivacité du déplacement, qualité du *kiaï* (audible, tenu, formulé)
 - Puissance de la frappe

EXERCICES

(routine indicative, susceptible d'adaptation)

6^e et 5^e kyu

Travail au bokken :

- Ni yoru kendo kihon keikoho : men (×2), koté (×2), do (×2)
- (facultatif) Kendo no kata : 1^{er} kata

Travail sur armure sur motodachi expérimenté :

- Ipponuchi : men (×2), koté (×2), do (×2)
- Kirikaeshi : enchaînement men (pleine face)
- Uchikomi geiko (4 frappes)

4^e et 3^e kyu

Travail au bokken :

- Ni yoru kendo kihon keikoho :
 - Men (×2), koté (×2), do (×2)
 - Renzoku wasa : kote men (×2)
- Kendo no kata : 1^{er} et 2^e kata

Travail sur armure sur motodachi expérimenté :

- Ipponuchi : men (×2), koté (×2), do (×2)
- Kirikaeshi : enchaînement *sayu men*
- Uchikomi geiko (5 frappes)

2^e et 1^{er} kyu

Travail au bokken :

- Ni yoru kendo kihon keikoho :
 - Men (×2), koté (×2), do (×2)
 - Renzoku wasa : kote men (×2)
- Kendo no kata : 1^{er} et 2^e kata, 3^e et/ou 5^e kata (facultatif)

Travail sur armure sur motodachi expérimenté :

- Ipponuchi : men (×2), koté (×2), do (×2)
- Kirikaeshi : enchaînement *sayu men*
- Ji-geiko (8/10 frappes)