



Examen de passage au 1er Dan (Ceinture noire)

KIHON

- 1 Sanbon zuki (5 pas en avançant)
- 2 En reculant Gedan barai - Age uke - Gyaku zuki
Uchi uke - Kizami zuki - Gyaku zuki
Soto uke - Yoko hijiate - Uraken uchi - Gyaku zuki
Gedan arai - Uraken uchi - Gyaku zuki
Shuto uke - Gisami geri - Gyaku Nukite

(1 fois hidari et 1 fois migi)
- 3 Yoko geri Keage/Kekomi sans reposer le pied
(3 répétitions avec déplacement latéral en Kiba dachi)
- 4 Mae geri - Jyun zuki - Gyaku zuki
Yoko geri Kekomi - Uraken uchi - Gyaku zuki
Mawashi geri - Gyaku zuki - Uraken uchi
Ushiro geri - Uraken uchi - Gyaku zuki
- 5 Mae geri - Yoko geri (en avançant en Ch.J)
Gedan barai - Gyaku zuki (en reculant)
Mawashi geri - Yoko geri - Uraken uchi - Gyaku zuki
(en avançant)
- 6 Mae geri/Yoko geri/Mawashi geri/Ushiro geri
(sur place, même jambe - 3 directions)
- 6bis Mae geri - mawashi geri - ura mawashi en face à face avec
légère touche (contrôle) de Tori sur Uke sans reposer la jambe

KATA :

Shitei kata pour 1er dan : **Kanku dai**

Un Kata au choix de la commission soit :

**Heian 1°2°3°4°5°
Tekki Shodan
Bassai dai
Gion**

Tokui kata (doit être parfaitement exécuté)
(kata préféré du candidat)

Quelques applications du bunkai d'un kata au choix du candidat

KUMITE

Kihon Ippon Kumite (Jodan, Chudan, Mae geri, Yoko geri
Mawashi geri, Ushiro geri,)

(2 attaques par niveau gauche et droite avec 2 défenses
et contre attaque différentes)

Ippon kumite (tori et uke en garde):

Attaques au choix de tori et défense au choix de uke
(attaques annoncées)

Jyu Ippon kumite : l'attaque n'est pas annoncée. Le nombre d'attaque
sera donné par le jury

Kumité libre