



## Examen de passage au 1er kyu (Ceinture marron)

### KIHON

#### Série 1

|             |  |
|-------------|--|
| Sanbon zuki | (5 pas en avançant)  |
| En reculant | Gedan barai - Age uke - Gyaku zuki<br>Uchi uke - Kizami zuki - Gyaku zuki<br>Soto uke - Yoko hijiate - Uraken uchi - Gyaku zuki<br>Gedan arai - Uraken uchi - Gyaku zuki<br>Shuto uke - Gisami geri - Gyaku Nukite |
|             | (1 fois hidari et 1 fois migi)   |

### Techniques de jambes

|                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| Mae geri         | (3 pas en avançant) Mawate |
| Mawashi geri     | (3 pas en avançant) Mawate |
| Yoko geri Kekomi | (3 pas en avançant) Mawate |
| Yoko geri Keage  | (3 pas en avançant) Mawate |
| Ushiro geri      | (3 pas en avançant) Mawate |

### Pieds et bras

|        |   |                     |
|--------|---|---------------------|
| Mawate | Mae geri - Jyun zuki - Gyaku zuki           | (3 pas en avançant) |
| Mawate | Yoko geri Kekomi - Uraken uchi - Gyaku zuki | (3 pas en avançant) |
| Mawate | Mawashi geri - Gyaku zuki - Uraken uchi     | (3 pas en avançant) |
| Mawate | Ushiro geri - Uraken uchi - Gyaku zuki      | (3 pas en avançant) |

### Série jambes

Mae geri/Yoko geri/Mawashi geri/Ushiro geri (sur place, même jambe – 3 directions) 3 fois sans reposer la jambe

## **KATA :**

Shitei kata pour 1 kyu :

**Jion**

un kata au choix de la commission

**Heian 1°2°3°4°5°**

**Tekki Shodan**

**Bassai dai**

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

## **KUMITE**

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