



Examen de passage au 2ème kyu (Ceinture marron)

Kihon

Série 1 (1 fois hidari et 1 fois migi)

5 pas en avançant	Sanbon zuki
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

Techniques de jambes

Mawate	Mae geri	(5 pas en avançant)
Mawate	Mawashi geri	(5 pas en avançant)
Mawate	Yoko geri	(5 pas en avançant)
Mawate	Mae geri - Mawashi geri	(Ch.J. 5 fois)
Mawate	Yoko geri Keage/Kekomi	(3x avec déplacement latéral en Kiba dachi)

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)
Mawate	Mae geri/Yoko geri/Mawashi geri/Ushiro geri (sur place, même jambe - 3 directions)	3 fois

KATA

Shitei kata pour 2 ème kyu :

Bassai dai

un kata au choix de la commission

**Heian 1°2°3°4°5°
Tekki Shodan**

Tokui kata (doit être parfaitement exécuté)

(kata préféré du candidat)

KUMITE

Kihon Ippon Kumite

(Jodan, Chudan, Mae geri,
Mawashi geri, Yoko 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)

Kumité libre

Attention : Il peut être demandé le gohon kumité, le sanbon kumité et le bunkai de certaines parties de kata.