



## Examen de passage au 3ème kyu (Ceinture marron)

### Kihon :

#### Série imposée : *hidari et migi*

- |   |  |    |
|---|--|----|
| → | Avancer <b>sanbon tsuki</b>  | 5x |
| ← | Reculer <b>gedan barai - age uke - gyako tsuki</b>                           | 1x |
| ← | Reculer <b>soto uke - gedan barai - uraken - gyako tsuki</b>                 | 1x |
| ← | Reculer <b>gedan barai - uchi uke - gisami tsuki - gyako tsuki</b>           | 1x |
| ← | Reculer <b>gedan barai - uraken - gyako tsuki</b>                            | 1x |
| ← | Reculer <b>shuto uke en kokutsu - gisami geri - gyako nukite en zenkutsu</b> | 1x |

### Série des jambes

- |   |  |    |
|---|--|----|
| → | Avancer <b>mae geri - jun tsuki - gyako tsuki</b>  | 1x |
| → | Avancer <b>yoko geri - uraken - gyako tsuki</b>    | 1x |
| → | Avancer <b>mawashi geri - gyako tsuki - uraken</b> | 1x |
| → | Avancer <b>ushiro geri - uraken - gyako tsuki</b>  | 1x |

## **Kata :**

### **Shitei kata**

- Tekki shodan

### **Tokui kata**

- kata choisi par le candidat

**Ippon kumite** (jodan, chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri)

**Kihon ippon kumite** (jodan, chudan, mae geri, yoko geri, mawashi geri)

**Kumite libre**

**Attention :**

*Il faut varier les défenses et les contres attaques, mais gauche et droite doivent être identiques.*