



International Budo Association (Suisse)

Examens de passage au 2ème Dan.

KIHON

(A) Kizami zuki - Oi zuki - Gyaku zuki (3 fois en avançant)
(avec yori ashi à chaque déplacement)

Age uke - Soto uke (M.B.) - Gyaku zuki (en reculant)
Soto uke- Gedan barai (M.B.) - Uraken uchi - Gyaku zuki (en reculant)
Gedan barai - Uchi uke (M.B.) - Kizami zuki - Gyaku zuki (en reculant)
(avec yori ashi à chaque déplacement)

Il faut se retrouver au même endroit qu'au départ (A)

Yoko geri Keage-Kekomomi (M.J.)
(3 répétitions avec déplacement latéral en kiba dachi)

Mae-ashi-geri - Mae geri - Kizami zuki - Gyaku zuki
Mae-ashi-mawashi geri - Mawashi geri - Gyaku zuki - Uraken uchi
Mae-ashi-geri - Ushiro geri - Uraken uchi - Gyaku zuki

Mae-ashi-geri - Mawashi geri - Gyaku zuki - Uraken uchi (en avançant)
Gedan barai - Uraken uchi - Gyaku zuki (en reculant)
Mawashi geri (retour à la position initiale) - Uraken uchi - Gyaku zuki
Ushiro geri - Uraken uchi - Gyaku zuki (en avançant)
(tsugiashi) Mae-ashi-mawashi geri - Gyaku zuki - Uraken uchi

KATA

Au choix de la commission

5 Heian
Tekki shodan
Bassai dai
Kanku dai
Jion

Au choix du candidat

Empi
Tekki nidan
Kanku sho

Démontrer quelques applications de bunkai (kata choisi par le candidat)

KUMITE

Kihon Ippon kumite (Jodan - Chudan - Mae geri - Yoko geri -
Mawashi geri - Ushiro geri)

(3 attaques par niveau gauche et droite avec 3 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.
Les attaques peuvent venir librement de l'arr. ou de l'avant, retour des techniques et varier les niveaux.

Kumité libre

ATH
1 juillet 2012