

CRITERES D'EXAMEN 1° KYU

<u>Programme d'examen:</u>	<u>Légende:</u>	
<p>KIHON (kamae)</p> <ol style="list-style-type: none"> > jo Oi tsuki (zkd) > Sanbon tsuki (zkd) (jo ... ch + ch) < jo Age uke (zkd) ... // ch Gyaku mae geri + ch Gyaku tsuki (zkd) > ge Kake uke (kkd) ... ± // ch Kezami mae geri ± jo Uchi shuto uchi (kkd) + ch Gyaku tsuki (zkd) < ch Shuto uke (kkd) ... ± // ch Kezami mawashi geri + ch Gyaku nukite (zkd) > ch Soto uke (zkd) ± -> ch Yoko empi (kbd) ... ± ch Yoko geri kekomi ± jo Uraken (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd) < ch Uchi uke (hangetsu dachi) ... ± ch Kezami uchi mawashi geri ± -> jo Kezami tsuki (zkd) + ch Gyaku tsuki (zkd) > jo Nagashi uke (zkd) + // jo Gyaku ura tsuki (zkd) > ㇿㇿ jo Tate mawashi uraken uchi (kbd) ± // ch Tetsui uchi (kbd) + // ch Gyaku tsuki (zkd) > ge Shuto uchi (kkd) + jo Gyaku soto shuto uchi (zkd) > jo Uraken uchi (zkd) + // ch Kezami yoko geri keage + // ch Shuto uke (kkd) Sanpo geri: // ch Mae geri ± // ㇿ ch Yoko geri kekomi ± // ch Ushiro geri Shiho tsuki (zkd) (4x ch Gyaku tsuki) (//, ㇿ, ㇿ, ㇿ) + // Gedan barai + (4x ch Gyaku tsuki) (//, ㇿ, ㇿ, ㇿ) + // Gedan barai 	<p>> < ㇿ jo ch -> // ... + ± zkd kkd kbd fd vrij Jiyu ni kamaete kime waza Yoi Yame ㇿ ㇿ ㇿ ㇿㇿ</p>	<p>Mae ni: en avant Sagaru: en arrière Yoko e: latéral Jodan Chudan suriashi sans déplacement petite pause combinaison combinaison même côté Zenkutsu dachi Kokutsu dachi Kiba dachi Fudo dachi Position libre Position de combat libre Contre-attaque Shizentai (être prêt) Retour vers shizentai 90° à droite 90° à gauche Tourner 180° Tourner 360° en arrière</p>
<p>KUMITE (kaeshi jyu ippon kumite)</p> <p>A: jyu ni kamaete, gauche avant - B: jyu ni kamaete, libre</p> <ol style="list-style-type: none"> A: jo Oi tsuki - B: jo Age Uke - B: jo Oi tsuki - A: jo Nagashi uke + jo/ch Gyaku ura tsuki A: ch Oi tsuki - B: ch Soto uke - B: ch Oi tsuki - A: ch Furi empi + jo Mawashi uraken + ch Tetsui uchi A: ch Mae geri - B: Gedan barai - B: ch Mae geri - A: ge Shuto uke (l/r) + jo Gyaku uchi shuto uchi A: jo/ch Mawashi geri - B: jo/ch Soto/Uchi uke - B: jo/ch Mawashi geri - A: jo/ch Soto/Uchi uke + keuze uit (jo/ch Gyaku ura tsuki - ch Tetsui uchi - jo Gyaku uchi shuto uchi) 		
<p><i>Kime waza: kiai</i></p>		
<p>KATA Kanku Dai</p>		
<p>GENERAL Connaissance des généralités concernant le karaté (les styles, les principes, l'histoire, etc.)</p>		